

中期に合わせて食べられる食材

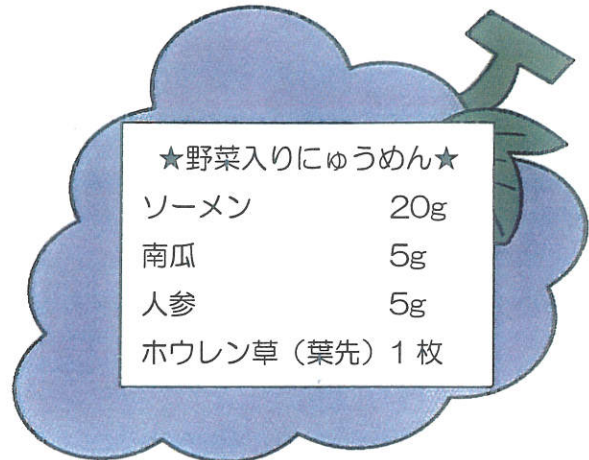
マカロニ、コーンフレーク（プレーン）、オートミール、鮭、ツナの水煮缶、レバー、とりささ身、納豆、高野豆腐、きなこ、豆乳、プロセスチーズ、グリーンピース、玉ねぎ、きゅうり、きのこ類など。

離乳食 中期レシピ



★南瓜のそぼろ煮★

南瓜 30g
鶏ささ身 20g
だし汁 適量



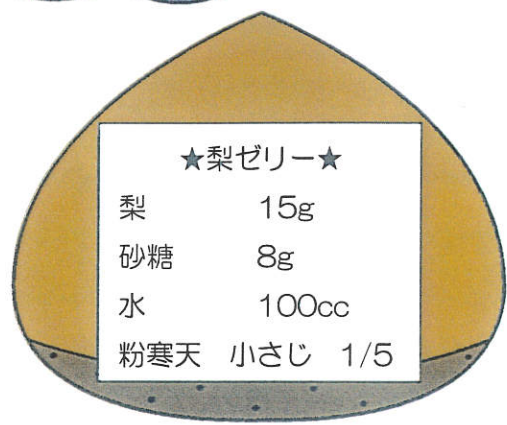
★野菜入りにゅうめん★

ソーメン 20g
南瓜 5g
人参 5g
ホウレン草（葉先）1枚



★ブロッコリーのおかか煮★

ブロッコリー 20g
絹ごし豆腐 30g
削り節 3g
しょうゆ 0.5g
お湯 30cc



★梨ゼリー★

梨 15g
砂糖 8g
水 100cc
粉寒天 小さじ 1/5

離乳食中期食べる量はどのくらい？

種別	種類	グラム数	さじ数
主食	お粥	50~70g	大さじ3~5
副菜	野菜や果物	30~50g	大さじ2~3
主菜	肉や魚、豆腐など	10~15g	小さじ2~3

目安ですが、食べきれぬ量はお子さん一人ひとり様々です。
無理して食べさせることはせず、お子さんに合った量と一緒に食事を楽しみましょう♪