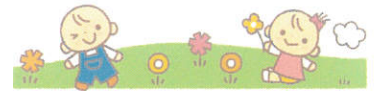




# 南部親子集いの広場 たにっこいん

## ～離乳食クッキング モグモグ期～



モグモグ期とは…もぐもぐと口を動かし飲み込む練習をする期間です

- ★回数 1日2回
- ★授乳回数 飲みたいだけ与える 5回～6回が目安
- ★おかゆ 7倍かゆ
- ★かたさ 舌でつぶせるかたさ(豆腐くらい)
- ★味付け 調味料はごくわずかに 風味をつける程度

平らなスプーンを下くちびるに乗せ、上くちびるが閉じるのを待ちます♪

### この時期から食べられる食材

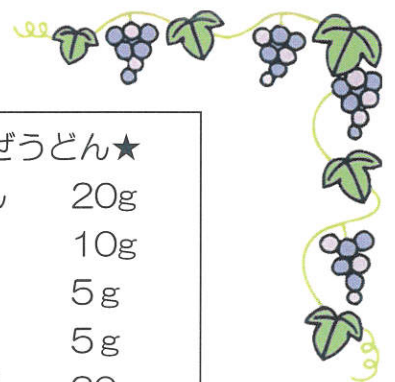
炭水化物	米 うどん そうめん 食パン ジャがいも さつまいも コーンフレーク オートミール
ビタミン	にんじん たまねぎ 大根 かぶ ほうれん草 小松菜 白菜 キャベツ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー トマト とうもろこし
ミネラル	りんご 桃 いちご みかん メロン すいか なし バナナ 里いも レタス アスパラガス きゅうり なす えんどう豆 青のり
タンパク質	豆腐 麩 しらす干し ちりめんじゃこ ひらめ かれい たら 鯛 鮭 めかじき ツナ 鶏ささみ 納豆 粉チーズ 卵黄(卵白は8カ月ごろから) きなこ
調味料	塩 しょうゆ みそ

初めて与えるものは1種類ずつ試して、必ず火を通しましょう★

※ グレーの色がついていゝ食材は、アレルギーが出る可能性のある食品です



## 離乳食 レシピ



### ★南瓜のそぼろ煮★

南瓜	30g
鶏ささ身	20g
だし汁	適量

### ★まぜまぜうどん★

太めのうどん	20g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
しらすぼし	5g
かつおだし汁	30cc

### ★豆腐と野菜のだし煮★

ブロッコリー	5g
絹ごし豆腐	30g
きゃべつ	5g
にんじん	5g
かつおだし汁	30cc

### ★りんごゼリー★

りんご	15g
砂糖	8g
水	100cc
粉寒天	小さじ

