

		メニュー
1	日	
2	月	おかゆ・白身魚のみそ煮
3	火	おかゆ・大根とさつま芋の煮物
4	水	おかゆ・カレイの煮付け
5	木	おかゆ・青菜の味噌汁
6	金	おかゆ・野菜のみそ煮
7	土	
8	日	
9	月	おかゆ・豆腐のすまし汁
10	火	おかゆ・かぼちゃの煮物
11	水	おかゆ・野菜の煮物
12	木	おかゆ・鮭のムニエル
13	金	おかゆ・おでん風煮物
14	土	
15	日	
16	月	おかゆ・ブロッコリーのサラダ
17	火	おかゆ・豆腐サラダ
18	水	おかゆ・ポテトサラダ
19	木	おかゆ・かぼちゃの煮物
20	金	おかゆ・白身魚の照り焼き
21	土	
22	日	
23	月	おかゆ・野菜スープ
24	火	おかゆ・ミルクシチュー
25	水	おかゆ・じゃがいもとかぼちゃの煮物
26	木	おかゆ・肉じゃが
27	金	おかゆ・年越しうどん
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

### 離乳食を 与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにしましょう。

### 7～8か月頃の離乳食(中期)

- 食材  
食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
- 味  
しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
- 形状  
舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量  
一日2回食。
- 与え方  
いずに座らせて、大人が食べさせます。