

		メニュー
1	月	おかゆ・豆腐と野菜の煮物
2	火	おかゆ・煮魚
3	水	おかゆ・青菜の納豆和え
4	木	おかゆ・煮魚
5	金	おかゆ・鮭のコーン焼き
6	土	
7	日	
8	月	おかゆ・キャベツの和え物
9	火	おかゆ・煮魚
10	水	おかゆ・豆腐ハンバーグ
11	木	おかゆ・ほうれん草の和え物
12	金	おかゆ・豆腐と小松菜の和え物
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	おかゆ・じゃがいもの煮物
17	水	おかゆ・おなか和え
18	木	おかゆ・玉ねぎのスープ
19	金	おかゆ・じゃがいもの煮物
20	土	
21	日	
22	月	おかゆ・かれいの煮付け
23	火	おかゆ・小松菜の和え物
24	水	おかゆ・赤魚の煮付け
25	木	おかゆ・マーボー豆腐
26	金	おかゆ・麩と野菜の煮物
27	土	
28	日	
29	月	おかゆ・玉ねぎのスープ
30	火	おかゆ・豆腐の味噌汁
31	水	おかゆ・魚の照り焼き

スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。

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
いすに座らせて、大人が食べさせます。

