



## ベビーフードを活用しよう！

毎日の離乳食作りは大変！そんな時は手軽で便利なベビーフードを活用してみましょう。成長や発達に合ったメニューや味付けになっているので安心です。忙しい時の時短テクニックにもなり、無理なく離乳食を作ることができます。

## ベビーフードを使った離乳食のポイント

- ① 「食べてくれない」ときはベビーフードをお手本に  
月齢に合わせた具材の大きさや味付けになっていて、薄味でもおいしく食べられる離乳食作りのお手本にもなります。
- ② 楽しく、おいしく時短テクニック  
ベビーフードに野菜やたんぱく質を加えることで、手作りならではの風味・食感を赤ちゃんに経験させてあげることができます。  
手間のかかる食材や調理しにくい食材もベビーフードを活用すれば手軽に与えることができます。

### ベビーフード 活用編

5～6カ月頃（初期）



白身魚フリーズドライ

＋  
人参・ブロッコリー

- ・フリーズドライをお湯で戻す。
- ・柔らかく茹でた野菜を潰す。
- ・だし汁を加えてトロミをつける。

7～8カ月頃（中期）



角切り野菜ミックス

＋  
ひきわり納豆

- ・野菜ミックスとひきわり納豆を混ぜる

9～11カ月頃（後期）



レバーペースト

＋  
マッシュポテト・ブロッコリー

- ・マッシュポテトと茹でて小さくカットしたブロッコリーを加えて混ぜる

12～18カ月頃（完了期）



筑前煮

＋  
卵

- ・溶いた卵に筑前煮を混ぜて、油をひいたフライパンで焼く

# 取り分け離乳食のポイント



大きさは  
**食材の大きさ**  
早見表をご参考に！

- 1 食材選びを大切に  
子どもが食べやすい食材を使用して大人の食事を考える
- 2 取り分けやすいメニューに  
「油分が控えめ」「食材がたくさんとれる」料理がおススメ！
- 3 薄味・かたさ・大きさを工夫  
大人用の味付けにする前に取り分ける、薄めても旨味を感じるだしを大切にする  
咀嚼の発達に合わせ、柔らかく煮る・刻む・トロミをつける等調整をする

## 大人の食事 活用編



- ごはん
- 豚肉となすの生姜焼き  
(豚肉・玉ねぎ・なす・生姜)
- ポテトサラダ  
(じゃが芋・人参・きゅうり)
- 味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)

じゃが芋は茹で上  
がったら取り分ける

## 5~6カ月頃 (初期)



- おかゆ
- なすのきな粉風味 (なす・きな粉)
- マッシュポテト (じゃが芋・出汁)
- だし汁

## 7~8カ月頃 (中期)



なすと玉ねぎを  
柔らかくなるま  
で煮て刻む

- なすと玉ねぎのおかゆ (なす・玉ねぎ)
- じゃが芋の青のり風味  
(じゃが芋・出汁・青のり)
- すまし汁 (豆腐・なめこ)

大人の味噌汁を出汁  
で1:2で割り、具材は  
5mm大に切る

## 9~11カ月頃 (後期)



- 軟飯
- 豚肉となすのごま炒め  
(豚肉・なす・玉ねぎ・ごま)
- スティック野菜 (人参・じゃが芋)
- 味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)

## 12~18カ月頃 (完了期)



豚肉、なす、玉ねぎを  
炒めて火が通ったら取  
り分け、味付けし、  
1cm大に切る

- ごはん
- 豚肉となすの醤油炒め  
(豚肉・なす・玉ねぎ・しょうゆ)
- コロコロサラダ  
(じゃが芋・人参・きゅうり)
- 味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)