

保育者からの
メッセージ



平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課

《生後5～6か月ごろ》
《生後7～8か月ごろ》



生後5～6か月ごろ



1日1品1さじから与え、少しずつ種類を増やしていきましょう。最初はつぶしがゆから、慣れてきたら野菜や果物、次に豆腐や白身魚などを試してみましょう。

<献立例(1人分)>

- ・10倍がゆ 30g
- ・豆腐のすりつぶし 15g



《作り方》

- ・野菜のペースト
 - じゃがいも 10g
 - にんじん 5g
 - かぶ又は大根 5g
- ① 10倍がゆ30gをすりつぶす。
 ② 野菜はやわらかく煮てすりつぶすか、裏ごしをする。
 ③ 豆腐はゆでてすりつぶし、②の野菜の煮汁でのばす。

食事のポイント



- ◎ なめらかにすりつぶした状態(ポターージュ状)にしましょう。
- ◎ スープでのばしたりして食べやすくしてあげましょう。
- ◎ 上唇を使って食べものをとりこむことを覚えるためにもスプーンはあまり口の奥まで入れないようにしましょう。

生後7～8か月ごろ

離乳食を始めて1か月くらいしたら離乳食を1日2回にしていきましょう。口をモグモグ動かしているか様子を見ながら進めましょう。

<献立例(1人分)>

- ・7倍がゆ 50g
- ・豆腐の野菜あんかけ



- 絹豆腐 25g
- にんじん 5g
- たまねぎ 5g
- ほうれん草 3g
- 水溶き片栗粉 少々
- だし汁 適宜

《作り方》

- ① 細かくきざんだ野菜をだし汁でやわらかく煮る。
- ② ①に5mm程度に角切りした豆腐を加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ・じゃがいものスープ

- じゃがいも 10g
- にんじん 5g
- だし汁 適宜

《作り方》

じゃがいもとにんじんは2～3mm角に切り、だし汁でやわらかく煮る。

おかゆの種類

<米：水>

10倍がゆ	1：10
7倍がゆ	1：7
全がゆ	1：5

食事のポイント

- ◎ 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)にしましょう。
- ◎ とろみをつけると食べやすくなります。