

7～8か月頃



< 献立名 >

お粥（つぶし粥～7分粥）
キャベツの味噌汁
カレイ煮魚※
マーボー豆腐※
ブロッコリーの煮びたし
りんごすりおろし

※どちらか一つでOK

お粥（つぶし粥～7分粥）



- つぶし粥
全粥をつぶし、同量のおもゆを加える。月齢が上がってきたら、おもゆの量を少なくしていく。
- 7分粥（7倍粥）
米1に対して水7の割合で炊く。

キャベツの味噌汁



作り方（一人分）
①かつお節0.3g、水70mlでだし汁を取る。
②食べやすく刻んだキャベツ10gをだし汁で煮る。
③味噌2gを溶いて入れる。

大人用の味噌汁をうすめてもよいです。

カレイ煮魚



作り方（一人分）
①砂糖0.5g、正油1.5g、水適量を煮立てる。
②かれい25gを煮る。
③皮と骨を除き、ほぐす。

はじめは煮汁にとろみをつけると食べやすいです。

マーボー豆腐



作り方（一人分）
①サラダ油0.5gを熱し、ささみ挽肉10g、人参5g、長葱5gを炒める。
②水適量を加えて煮る。
③豆腐18gを加え、正油1gで調味する。
④水溶き片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーの煮びたし



作り方（一人分）
①ブロッコリー20gはつぼみの部分のみ刻む。
②かつおだしでやわらかく煮る。
③正油1gで調味する。

りんご



果物を取り扱うときは、手をよく洗いましょう。
まな板や包丁は熱湯消毒すると安心です。

※りんごはすりおろしても食塊が残ることがあり、窒息事故につながる恐れがあるため、離乳食完了期までは加熱して与えましょう。

（こども家庭庁「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より）

お粥の作り方	3分粥（20倍粥）	5分粥（10倍粥）	7分粥（7倍粥）	全粥（5倍粥）
米と水の割合	米1 水20	米1 水10	米1 水7	米1 水5
目安の月齢	5～6ヵ月		7～8ヵ月	9～11ヵ月