

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ccoliの煮びたし
 すりおろしりんご

※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。

すりおろしりんご



- 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。

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カ月		7～8カ月	9～11カ月