

離乳中期（7～8か月頃）のポイント

口の構造	・舌を下から上に上げ、食べ物を舌と上あごで押しつぶす ・舌は前後だけでなく上下に動かせるようになる
食品の選択	・野菜を毎食使う ・たんぱく質食品も使っていく ・魚類（赤身魚も） ・肉類（鶏ささみから）
調理の形態	・ベタベタ状 →やわらかくて形のあるものを少しずつ入れる（舌と上あごでつぶせるやわらかさ）
食べ方のめやす	・食品の種類を増やしていく
味つけ	・調味料 → なし

離乳食は
1日2回。
舌と上あごで
つぶす練習を
します。

7～8か月頃の献立例

分量は目安です。赤ちゃんの食欲や体調に合わせて。

「ほうれん草のペースト」
葉先を軟らかくゆで、水にと
って冷ましすりつぶします。
・ほうれん草（葉先） 15g

7倍がゆ
（米1：水7で炊く） 70g
粗くつぶす。



「白身魚と野菜のマッシュ」
魚はゆでてほぐします。
野菜を軟らかくなるまで煮
たら、バター、魚を加えてす
りつぶします。
・白身魚 10g
・キャベツ 10g
・じゃがいも 10g
・無塩バター 1g