

7, 8か月頃

食事の目安

月齢	7, 8か月頃
離乳食回数	2回
母乳回数	赤ちゃんが飲みたいだけ（授乳のリズムをつける様にしましょう）
育児用ミルク回数	1日3回程度
調理形態	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

●食事のリズムをつけましょう。

●色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

与える食品			量の目安	調理法
主食	米		全がゆ50~80g・子ども茶碗1/2杯弱~1杯弱	
	パン		15~20g・8枚切り1/3枚~1/2枚弱	ミルク煮・ミルク浸し
	芋		40~70g・じゃがいも（蒸）1/3個弱~1/2個強 さつまいも（蒸）だと・25~45g（1/10本~1/5本）	煮つぶし・スイートポテト
	麺		10~15g・うどん（乾） そうめん（乾）だと1/5束~1/3束	くたくた煮・クリーム煮
副菜	野菜	かぼちゃ、にんじん、大根、キュウリ、かぶ、青菜、キャベツ等	15~23g ほうれん草10g（葉先1枚）+にんじん5g（輪切り1cm） ～ ブロッコリー10g（小1房）+キャベツ13g（1/5枚）	軟らかく煮て細かく刻む、潰す・含め煮・スープ煮・クリーム煮
	果物	りんご・みかん・いちご・もも	5~7g・おろしりんご小さじ1~1強 または いちご小1粒	おろす・つぶす
主菜	魚	白身魚（たら、塩抜きしたしらす） 赤身魚（さけ・まぐろ）	計10~15g・ヒラメ等白身魚小さじ2 ～ しらす（大さじ1）+赤身魚ほぐし（小さじ1）	クリーム煮・トマト煮 ～ ほぐし煮・あんかけ・トマト煮
	肉	レバー 鶏（ささみ）	計10~15g ささみ（1/4本強~1/3本強）	すりつぶし・そぼろ煮・ベビーフード
	豆腐		30~40g・豆腐なら1/10丁~1/8丁弱 または納豆12~15g（1/3弱パック~1/3パック）	火を通してほぐす 納豆・火を通してほぐす きな粉・他の食品に振り掛ける
	卵		卵黄1個～全卵1/3個	茶碗蒸し・かき玉汁
	乳製品	ヨーグルト（無糖） チーズ	ヨーグルトなら50~70g または ヨーグルト30g（大さじ2）+ 粉チーズ2g（小さじ1） ～ ヨーグルト45g（大さじ3強）+ カッテージチーズ8g（小さじ1・1/2）	野菜や果物と和える ～ おろすか刻む（粉チーズでも良い） クリーム煮・チーズ煮

※量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調整しましょう。

※量は1回1食品を使用した場合の値です。例えば米とパンを与える場合は、示してある量のそれぞれ1/2程度を目安としましょう。

※食品は火を通してほぐす。

※調理しにくい食材、用意しにくい食材はベビーフードを利用しましょう。

※食物アレルギーのあるときは医師に相談しましょう。

※廃棄量を除いた正味重量