



大人の食事からの取り分け離乳食

★取り分け離乳食のメリット

- ①大人の食事と同時に調理ができる
- ②離乳食のための材料を別に準備する必要がない
- ③大人も赤ちゃんも健康的な食事になる



健康的な
食事

主食・主菜・
副菜が揃う

薄味になる

揚げ物が
少なくなる

★取り分け離乳食の例 【具だくさんみそ汁】

【大人用】

- ①じゃがいも半月切り、大根・にんじんは、いちょう切りにする。小松菜は2cm幅、油揚げは1cm幅に切る。
- ②じゃがいも・大根・にんじんを鍋に入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ③小松菜・油揚げを加えてみそを溶き入れる。



市販のベビーフードもうまく利用していきましょう。
食品数や調理形態が豊かになります。

【7・8か月頃】

②の野菜が柔らかくなったらとりわけて、細かく切る。煮汁を加えて混ぜ合わせる。

【9～11か月頃】

③で野菜をとりわけて、材料を荒くつぶす。お湯を加えて味を薄める。

【12～18か月頃】

③で材料をとりわけて、材料を食べやすい大きさに切り、お湯を加えて味を薄める。