

離乳食だより

令和 8 年 1 月 30 日
新堀保育園



離乳食作りは、大人メニューを少し工夫すれば、家族一緒の食事が楽しめます。しかしどんな食材でも大丈夫というわけではありません。

そこで、ちょっと悩んでしまう食材についてまとめてみました。ぜひ参考にしてくださいね。

●肉の加工品(ベーコン・ハム等)

塩分が心配なので、さつと茹でてから使う。

●いか・たこ

かみきりにくく、消化が悪いので離乳期には不向きです。食べ始めの際は鮮度の良いたこ・いかをよく加熱してほんの少し与えて様子を見るようにするといいでしょう。食べやすい大きさに刻んで下さいね。

●こんにやく

噛み切れず、消化もしにくいので、できれば完了期を過ぎてから。

●いくら・たらこ

生ものは雑菌が、加工品は塩分がつよく、添加物も心配なので赤ちゃんには不向きです。

●魚の加工品(かまぼこ・ちくわ)

弾力が強いので1歳を過ぎてから。塩分・添加物も多いので多用は避けて。

料理の取り分け例

カレー

ルーを入れる前に離乳食用に別の鍋に移し、段階に応じて調味する。1歳を過ぎるころには、甘口のルーで薄めに味付ける。子ども向きに甘みをだすために、りんごや裏ごしかぼちゃを入れる。

スパゲティー

ミートソースは野菜スープで薄めて、食べやすい長さにしてやわらかく茹でてスパゲティを和える。

ひき肉料理

ハンバーグは、焼き上げてから段階に応じて、薄めのソースで煮込んだり、ほぐしたり。

餃子は皮をはずして中の具材をご飯に混ぜると食べやすい。

