

ベビーフードDEアレンジ

嘉手納町役場 子ども家庭課(母子保健係)

ベビーフードとは・・・

「乳児」および「幼児」の発達に伴い、栄養補給を行うとともに、徐々に一般食品に適応されることを目的とした食品です。

良い点

- ・時間のない時に手軽で便利
- ・衛生面を気にしなくて良い
- ・献立に変化を付けたいとき

アレンジポイント

ベビーフード+取り分けした食材やフリージングして置いた食材と組み合わせましょう♪



気を付けてほしい点

- ・月齢通りの食材でも、食材によって硬さが軟らかすぎる
- ・たんぱく質(肉・魚)、ビタミン類が少ない場合がある
- ・食材それぞれの味が変化してしまったり、味付けが濃いものもある

ベビーフードを使ったアレンジレシピ

7～8ヶ月頃(中期) 1日2回食

固さの目安	
	舌と上あごでつぶせる固さ

食べさせ方

- ①平らなスプーンを下くちびるにのせ、舌に食べ物をのせて、上くちびるが閉じるのを待つ。
- ②ほっぺを膨らませて、モグモグと動かすようになる。

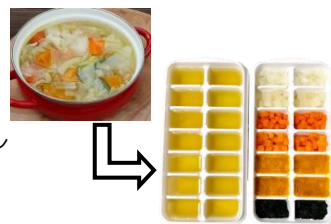


献立は、野菜・肉類を食べやすい大きさ・固さに調整し、ベビーフードを混ぜて使用しましょう。

※ベビーフードは、濃い味もあるので、全量でなく1/2や1/3などの量に減らして使用しましょう。今回は、パウチ・瓶は1/2量で、顆粒タイプは1袋使用。

※冷凍ストックの作り方

- ①野菜を大きめに切り、火にかける。
- ②軟らかくなったら、月齢に合う大きさにカットし、保存用に入れる。
(1週間を目途に使い切りましょう)(イモ類は冷凍に向かないのでマッシュにして保存しましょう。)
- ③離乳食ストックの残った野菜スープに、コンソメやソーセージなどを入れて食べると大人でもおいしくいただけます。



パンプキンライス

かぼちゃクリームとベビーフード

- + じゃが芋・玉ねぎ・人参など (大さじ2)
- + 7倍がゆ(大さじ5)



クリーム風リア

ホワイトソースのベビーフード

- + 鶏ミンチ(大さじ1)
- + 7倍がゆ(大さじ5)



ポイント

- ①月齢に合ったおかゆを温める。
- ②取り分け野菜、または冷凍ストック※とベビーフードを混ぜ温める。(ベビーフードに肉・魚類がなければトッピング)
- ③①に盛りつける。

ポイント

- ①月齢に合ったおかゆを温める。
- ②ミンチに火を通し、ベビーフードと混ぜ合わせる。(ノンオイルツナや無塩鮭でもOK!!)

野菜あんかけ

あんかけのベビーフード

+

豆腐orしらすor卵黄



ポイント

- ①野菜あんかけのベビーフードに、絹ごし豆腐などを入れ火にかける。アレルギーがなければ全卵でもOK!!
- ②おかゆにかけても分けても♪

ナポリタン風

トマトソースのベビーフード

+

ブロッコリー、トマトなど

(大きじ2)

+

スパゲッティ(ゆで) 40g



ポイント

- ①パスタを茹でる。目安時間より長めに茹でる。
- ②取り分け野菜、またはゆでたブロッコリー、トマトとベビーフードを混ぜ温める。(トマトは湯むきすると食べやすい♪)(冷凍ストックを活用しても♪)
- ③ベビーフードに肉類がなければ鶏ミンチでも



沸騰したお湯につけるとむきやすいよ♪



9~11ヶ月頃(後期)

1日3回食

固さの目安	
	歯ぐきでつぶせる程度

食べさせ方

- ①丸みのあるスプーンを下くちびるの上に乗せ、上くちびるが閉じるのを待つ。
- ②軟らかめのものは前歯でかじり取らせる。

食パンサンド

鶏レバーのベビーフード

+

食パン1/2(8枚切り)



ポイント

- ①食パンをカットして、中に切り込みを入れてポケットを作る。
- ②好みのベビーフードをポケットに入れる。
甘い系でも、おかず系でもOK!!

鶏レバーおやき風

鶏レバーのベビーフード

+

じゃがいも

+

片栗粉、バター(少量)



ポイント

- ①じゃがいもを軟らかくしておく。ボウルに片栗粉、ベビーフードを入れて混ぜる。
- ②フライパンに、バターを加熱し生地を焼いて好みの大きさにカット。



袋で混ぜると、洗い物の削減

納豆ミネストローネ風

トマトソースのベビーフード

+

ひきわり納豆1/2パック

+

人参・トマト・葉野菜など

(大きじ2程度)



ポイント

- ①取り分け野菜やゆで野菜と、ベビーフードを温める。
- ②納豆は湯がくと食べやすくなります。他にも魚やお肉にアレンジしても。

こどもチャーハン

コンソメ味ベビーフード

+

全卵(1/2個)

+

ミックスベジタブルなどの野菜

(大きじ2程度)

+

軟飯や5倍がゆ(子ども茶碗8分目)

+

油(少量)



ポイント

- ①フライパンに油をひき、具材にしっかり火を通し、油+ごはんを入れ炒める。



しっかり手洗いを!

爪を切り、作業前・作業中も手をきれいに洗いましょう。
清潔な器具・食器を使いましょう。

