

# 7~8か月食（モグモグ期）離乳食の進め方

富士こども園

## 発達

- ・舌が前後だけでなく上下にも動くようになる。
- ・食べ物を舌と上あごでつぶして食べる。



## ミルク・母乳

- ・食事量を増やしていく。食後のミルクは欲しがるだけ与える。

## 形態・固さ・大きさ

- ・舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）
- ・刻み→あら刻み→角切り

## 分量の目安 ごはん+おかず

主食（炭水化物）：7倍がゆ 50~80g

主菜（タンパク質）：10~15g

（野菜）20~30g

味噌汁：50cc

※個人差があるので子どもの発達に合わせて調節しましょう。

## 味付け

- ・塩、砂糖、味噌 それぞれ少量

## 食材について

◎穀類	7倍がゆ（つぶし→粗つぶし→粒のまま）	うどん（1cm位に切る）
◎野菜	キャベツ、玉ねぎ、大根、かぶ、じゃがいも、さつまいも、人参、かぼちゃ、ブロッコリー	
◎魚類、肉類	白身魚、しらす干し、かつお節	
◎豆類	豆腐、豆乳	

## メニューと調理方法

### ①おかゆ

7倍がゆに慣れてきたら、徐々に水分量を減らし粒の形を残していく。

### ②主菜

タンパク質と野菜を組み合わせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけると食べやすくなる。

### ③味噌汁

野菜を茹でたときの野菜スープに少量の味噌をこす。

### ④スティック野菜

9か月食になる頃には子どもが手づかみ食べしやすいようにスティック野菜を添える。

8cm×8mm程度のスティック状にし、味付けはしない。

歯茎でつぶせるくらい（バナナくらい）の固さにする。