

手間いらず！ 取り分け離乳食

家族のご飯と一緒に作ります。
コツを覚えて親子そろって
食事を楽しみましょう。



取り分けとは

大人の料理を作る途中や出来上がった料理から
赤ちゃんに合わせ、食べやすくアレンジすること

メリット

- * 家族と同じ食材を使いムダがない
- * 調理時間が節約
⇒大人の料理と離乳食がほぼ同時に出来る

家庭の味を一緒に楽しめるので
赤ちゃんが「食べること」へ興味や意欲もでる！

ポイント

- ①大人の料理の中に、
赤ちゃんの食べられる食材が入っている 

- ②取り分けるタイミングを確認

調理を始める前に、赤ちゃんの成長に合わせて
どこで何を取り分けるかを把握する

- 例) 下ごしらえの時に・・・
味付けをする前に・・・
出来上がってから・・・など 

- ③赤ちゃんの成長や発達に合わせて
食べやすい大きさや固さに調理する 

- 例) 赤ちゃん用：取り分けてから⇒すり潰す・刻む・
とろみをつけるなど
大人用：取り分けた後に⇒調味料・香辛料等を
加え、大人好みの味に

例えば・・・肉じゃが

大人用



肉じゃが



5～6か月頃



とろとろにんじん



7～8か月頃



納豆あえ



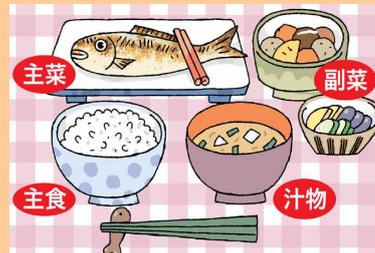
9～11か月頃



煮込みうどん

家族みんなで健康的な食生活習慣を！

大人の食事が離乳食のもとになるため、
主食・主菜・副菜をそろえ、
塩分・糖分・油脂分を控えめに。



和食が
おすすめ！

