

ベビーフードを利用するときのポイント

☆食材が偏らないように

品名や原材料を確認して、主食の製品（ご飯、麺など）を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫をしましょう。

☆用途にあわせて上手に選択を

外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択しましょう。
不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品を利用することもできます。

5 か月から 6 か月頃

★かぼちゃとさつまいものパンがゆ★

＜材料＞ 1 人分
食パン（6枚切） 1/6枚
ベビーフード（かぼちゃ
とさつまいも） 1/2個
水 適量



＜作り方＞

1. 食パンは耳を切り落とし、細かくちぎる。
2. 耐熱容器に1とかぶる位の水をいれ、ラップをして600Wの電子レンジで約1分加熱する。
3. ベビーフードに記載の分量通りお湯で戻し、2の上にのせる。

7 か月から 8 か月頃

★豆腐のトマトソースグラタン★

＜材料＞ 1 人分
絹ごし豆腐 30 g
ベビーフード（トマト
ソース） 1 個



＜作り方＞

1. 絹ごし豆腐は電子レンジで加熱し、水切りをして、3mm程度に小さく切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、トマトソースをかけて、ラップをし、600Wの電子レンジで約20秒加熱する。

9か月から11か月頃

★野菜たっぷり納豆ごはん★

＜材料＞1人分

ツナ（水煮）	5 g
7倍がゆ	70 g
ひきわり納豆	5 g
ベビーフード（野菜ミックス）	20 g



＜作り方＞

1. ツナは水気を切って、細かくほぐす。
2. 器に7倍がゆをよそい、1と野菜ミックス、ひきわり納豆をのせる。

※納豆に付属のタレは使いません。

1歳から1歳6か月頃

★白身魚のホワイトソースがけ★

＜材料＞1人分

白身魚	15 g
ベビーフード（ホワイトソース）	15 g



＜作り方＞

1. 耐熱容器に白身魚と水を小さじ1入れ、ラップをして600Wの電子レンジで約1分加熱する。
2. 皮と骨をとり、細かくほぐす。
3. 1にホワイトソースをかけて、ラップをし、600Wの電子レンジで約30秒加熱する。