

おかゆの進め方・作り方



おかゆは離乳食の基本。赤ちゃんに最初に食べさせるメニューでこれからの成長発達に欠かせないメニューです。そして、赤ちゃんの月齢に合わせてやわらかさ・与える量を変えていきましょう

月齢	おかゆ	お米と水の割合		例えば…	1食当たりの量の目安
		お米	水		
初期（5～6か月）	10倍がゆ	1	10	米大さじ1：水大さじ10	泣かないで食べるだけ
中期（7～8か月）	7倍がゆ～5倍がゆ	1	7～5	米大さじ1：水大さじ7～5	50～80g
後期（9～11か月）	～軟飯	1	2	軟飯▶米1カップ：水300g	5倍がゆ90g～軟飯80g
完了期（12～16か月）	軟飯～ごはん	ごはんはいつも通りの作り方			軟飯90g～ごはん80g

炊飯器での作り方

- 炊飯器に大人用の研いだお米と水を入れる
- 耐熱の容器（湯飲みなど）に赤ちゃん用のお米と水を入れる
- 2を炊飯器の中央に置き普通に炊く

炊飯器で家族のごはんと一緒に
おかゆが作れます☆

鍋での作り方

- 洗米した米と水を鍋に入れて蓋をして20分程浸漬する
- 1を中火にかけ沸騰したら底からかき混ぜ、弱火にして蓋をふきこぼれないようにずらす、または外し約40分加熱する
- 火から下ろし蓋をして10～15分程度蒸らす



炊飯後



各時期のやわらかさの目安

※赤ちゃんのペースを大切に、途中で後戻りしても大丈夫◎

初期：5～6か月

10倍がゆ



目安：ヨーグルトのやわらかさ
最初はポタージュ状で慣れてきたら
少し粒が残るペースト状へ

中期：7～8か月

7倍がゆ



目安：舌でつぶせるやわらかさ
スプーンを傾けて、ポタッと落ちるぐらいへ

後期：9～11か月

5倍がゆ



目安：バナナくらいのやわらかさ
歯茎でつぶせるかたさで、スプーンを
傾けても落ちない程度へ

完了期：12～16か月

軟飯



目安：大人のご飯より少しベタッとしている
軟飯に慣れてきたら大人用ご飯に近いやわ
らかさに☆