



大人の料理から

とりわけ離乳食

大人と赤ちゃんの両方の食事を用意するのは大変です。家族の食べる大人のメニューを作る途中や出来上がった料理から、赤ちゃんが食べられるものを取り分けて食べやすいように調理する“とりわけ離乳食”を利用しましょう。

● とりわけポイント 4つの基本をおさえましょう！

材 料

月齢に応じて
赤ちゃんが食べられる
材料を選びます

大人のメニューを
ひと工夫！



固さ & 形

小さく刻んだり…
つぶしたり…
ひと手間が大切



タイミング

いつ取り分けるか
決めてから調理スタート★



料理によって
タイミングを
決めよう

味付け

大人用の味付けは
赤ちゃんの分を
取り分けた後に行うのが基本



とりわけるタイミング例

- ✓ 下ごしらえの段階
- ✓ 調理の途中（味付け前、揚げる前など）
- ✓ 出来上がりから

注意しましょう

- ✗ 香辛料、辛い味付け
（こしょう、唐辛子、カレー粉、わさび等）
- ✗ 濃い味つけ
- ✗ 酒類（料理酒、ワイン等）

