

離乳食への  
鉄分を多く含む食品、使い方チェック♪



【チェックポイント】

\*5, 6ヶ月頃の離乳食…使い始めているかな？

\*7, 8ヶ月頃からの離乳食…モグモグを促すための使い方は？

卵

# 特に卵黄には、鉄分が多く含まれています



5, 6か月頃…  
卵黄がゆ



7, 8か月頃…  
全卵を溶き入れて  
卵とじうどん

アレルギーの診断がある  
場合は、医師の指示に  
従ってください。

大豆製品

豆腐やきな粉など、身近な大豆製品  
にも鉄分が含まれています

7, 8ヶ月頃からは、  
納豆も使ってみましょう

使い切らない場合、  
小分けしてラップに包み  
冷凍すると便利！



ラップに包んだ納豆を  
上からつぶせば扱いやすいよ♪



大根おろしと納豆を  
鍋でサッと煮て…



出来上がり♪



青菜

# 青菜は葉先の柔らかい部分を使いましょう

5, 6ヶ月頃は、ほうれん草（青菜）は茹でて刻み、すりつぶします



おかゆと煮る→みどりがゆ  
だしで煮る→青菜ペースト

茹でたほうれん草をチョーク型に冷凍すれば、すりおろせて便利♪

★簡単！  
かつおだし



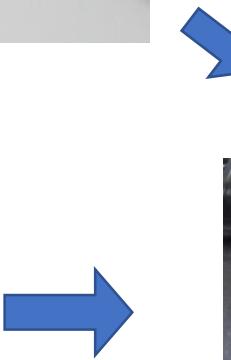
マグカップに水を半分まで入れ、かつお節をたっぷりのせる。  
レンジで熱くなるまで加熱し、濾したら、簡単かつおだしの出来上がり♪

しらす干し

7, 8か月頃、青菜やしらす干しの粒を  
モグモグできるようになります



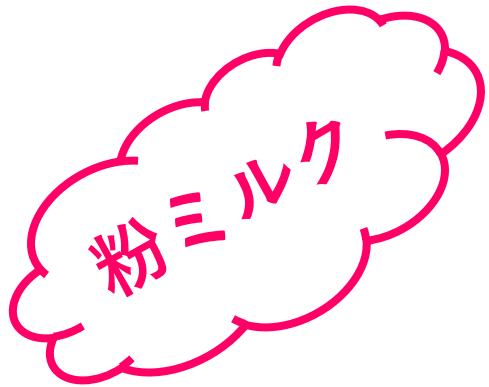
シラス干しは熱湯をかけて、刻みます



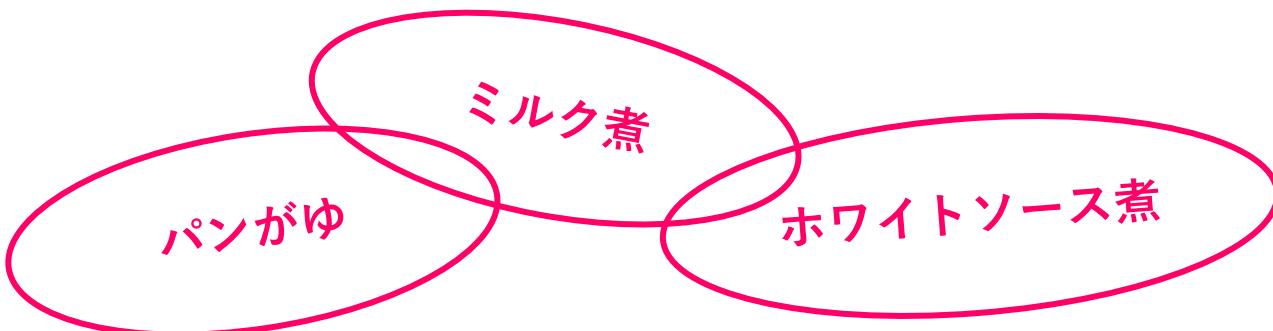
鍋にだしと合わせて煮れば、出来上がり♪



茹でたほうれん草も、筋を切るように刻みます



この他、離乳食に粉ミルクを使うと、  
鉄分を補うことが出来ます。



粉ミルクがあれば、牛乳代わりに使ってみてもOK♪

