

●離乳期の食品の開始時期と調理のめやす

月齢	初期 5～6か月頃	中期 7～8か月頃	後期 9か月～11か月頃	完了期 12か月～	
形態	とろとろ～なめらか	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきで噛めるかたさ	
主食	米	裏ごしかゆ～つぶしかゆ	7倍かゆ～全がゆ	全がゆ～軟飯	
	パン		パンがゆ	フレンチトースト・トースト	
	うどん	とろとろ	ゆでてきざみ	くたくた煮～	
	パスタ・ホットケーキ			くたくた煮～ ホットケーキ	
主に主菜	豆腐	煮て裏ごし～つぶし	煮物・あんかけ・炒り豆腐	高野豆腐も可	
	納豆		納豆汁・煮物・おろし煮	チャーハン～生で	
	大豆			煮つぶし やわらか煮	
	大豆製品	きな粉*豆乳	高野豆腐おろし・きざみ～	*きな粉は湿らせて使用	
	焼き麩		おろしてから煮る～煮つぶし～		
	白身魚	すり流し ぐず煮	ほぐし煮	焼き魚・煮魚 ムニエル・ツナ	揚げ物可
	赤身魚		ほぐし煮		
	青皮魚				
	貝				ホタテ～
	卵黄	20分ゆでてすぐに取り出し、少量から			
	全卵		固ゆで～	つなぎ～卵焼き～茶碗蒸し～卵とじ	
	レバー		ベビーフード ペースト	トマト煮・ソテー	みそ煮・焼き鳥風
	鶏肉		ささみすりつぶし～ほぐし	手羽、もも肉ほぐし～	煮物・炒め物
	豚肉・牛肉			包丁でたたいて	煮物・炒め物・ひき肉可
ハム				加熱して～	
乳製品		プレーンヨーグルト カッテージチーズ	チーズ焼き・粉チーズ	牛乳飲用は1歳～	
主に副菜	いも類	じゃがいもペースト	さつまいも・さといもつぶし～	煮物 コロッケなど	
	野菜	スープ・ペースト～煮つぶし	おろし煮・ぐず煮	やわらか煮 煮物・和え物	
	海藻		わかめのドロドロ	ひじききざみ・焼きのりどろどろ～	
	きのこ・グリーンピース			みじん切り～	
果物	りんごすりおろし・果汁	つぶし・きざみ	うす切り	そのまま	
調味料	サラダ油・バター		バター小さじ1/4～ サラダ油	揚げ物可	
	マヨネーズ			可	

- 9か月頃になったら、おとなの食事からの取り分けを積極的にしていきましょう
- 味付けは、1歳頃になったら、おとなの1/4位から。取り分け食で少量入るのは構いません
- そば、落花生、エビ、カニは1歳を過ぎてから慎重に ○ 生ものは2歳から
- 簡単なだしの取り方
 - ・ビンに水と、汚れを軽くふいて小さく切った昆布を入れてひと晩おく
 - ・カップなどにかつお節薄削りと熱湯を入れて、茶こしでこす
 - ・数種類の野菜を適宜切って20分ほど煮込んだものも、よいスープとなり重宝します