

離乳食の食品の使い方(一例)

☆月齢に合わせた食品の種類・使い方の一例です。子どもの食べる様子を確認しながら進めましょう。

月齢	5~6か月ごろ		7~8か月ごろ		9~11か月ごろ		1歳~1歳6か月ごろ		
	食品例	使い方	食品例	使い方	食品例	使い方	食品例	使い方	
かや体温のもとになるもの	米	10倍がゆ	よくすりつぶす →つぶし方を粗くしていく	7倍がゆ →全がゆ	軟らかく炊く	全がゆ →軟飯		軟飯 →ご飯	
	パン	食パン	細かくちぎり、育児用 ミルク・スープを加えて加熱する	食パン	小さくちぎって煮る →浸す	食パン トースト	小さくちぎる ミルクなどに浸す	パン	食べやすい大きさに
	いも	じゃがいも さつまいも	ゆでて熱いうちに つぶし、ゆるめる	じゃがいも さつまいも さといも	加熱したものをやや粗く つぶし、ゆるめる	じゃがいも さといも ながいも	加熱し粗くつぶす	いも類	食べやすい大きさに 切り加熱
	めん類	うどん	軟らかくゆでて水洗いし、 細かく刻みだし汁で煮る	そうめん うどん マカロニ スパゲッティー	軟らかくゆでて みじん切り	そうめん うどん マカロニ スパゲッティー	軟らかくゆでて 1~2cmに切る	めん類	2~3cm長さに切る
	その他			コーンフレーク (プレーン)	細かく砕き、 ミルクと煮る	コーンフレーク	砕いてミルクをかける	ホットケーキ クラッカー	持ちやすい大きさに 切る
体の調子をととのえるもの	野菜	かぼちゃ かぶ にんじん 大根	皮・種を除き、軟らかく ゆでてすりつぶす	なす・きゅうり ねぎ・にら ピーマン さやえんどう	軟らかく加熱し、 みじん切り	ごぼう たけのこ れんこん	アクを抜き、 細かく刻むか、 すりおろして加熱	野菜類	1cm角に切り加熱する →棒状やスティック状へ
		ほうれん草 キャベツ 白菜・玉ねぎ ブロッコリー	(慣れてきてから) 葉先のやわらかい部分を ゆでてすりつぶす	きゅうり・トマト (生でも可) 海藻 (のり、わかめなど)	みじん切り 生の海藻はとろとろに 煮る	他の野菜	軟らかく煮て5mm角 に切る →7mm角へ	海藻類	1cm角に刻んで加熱
	果物	りんご なし いちご バナナ	新鮮なものをすりつぶす (生でもOKだが、アレルギーが 心配な場合は加熱して与える)	みかん すいか メロン もも など	薄皮・種を取り みじん切り	ほとんどの果物 (マンゴー、 パパイヤなど以外)	りんごなどは薄く切る 軟らかいものは、皮 を取りほぐす	果物	皮をむいて食べやすい 大きさに
体をつくるもの	大豆製品	絹ごし豆腐	ゆでてすりつぶす	豆腐 高野豆腐	粗くつぶす すりおろして加熱	大豆	軟らかく煮てつぶす	厚揚げ 油揚げ	油抜きする
		きな粉	他の食材に混ぜて使う	納豆	刻んで加熱	納豆	粗く刻む	豆腐	加熱する
	魚	白身魚(加いなど)	ゆでてすりつぶす	赤身魚(アジなど)	加熱しほぐす	青皮魚(さばなど)	よく加熱しほぐす	魚	よく加熱する
		しらす干し	ゆでてすりつぶす	ツナ水煮缶	ほぐす	貝	十分に加熱しほぐす	魚製品	塩分少なめを選び 他の食材と混ぜる
	肉			鶏ささみ	凍らせて すりおろして加熱	赤身肉 レバー	ゆでてすりつぶす か、ひき肉を加熱	肉	細切り、肉団子状に
	卵	卵	固ゆで卵黄	卵	固ゆで卵黄→加熱全卵	卵	加熱する	卵	加熱する
乳製品		調味料を使うときは ごく少量にしましょう	プレーンヨーグルト チーズ	少量を混ぜて使う チーズは刻んで加熱	プレーンヨーグルト チーズ	そのまま チーズは刻んで加熱	牛乳	そのまま	
調味料	昆布だし・野菜スープ		かつおだし・砂糖・塩・しょうゆ・みそ		天然だし(にぼしなど)・マヨネーズ(加熱)		天然だし・ケチャップ・カレー粉		