



# 離乳食に与える食品とその調理法



食品	月齢		5か月・6か月頃	7か月・8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃
	食事回数	調理形態	1回食	2回食	3回食	3回食 + おやつ(1～2回)
			なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛みつぶせる固さ
穀類	米	つぶしがゆ(10倍がゆ) 慣れてきたらつぶし方を少し粗くする。		7倍がゆ(50g) →5倍がゆ(80g)	5倍がゆ(90g) →やわらかめのご飯(80g)	やわらかめのご飯(80g) →ご飯(80g)
	食パン		育児用ミルクやスープでトロトロに煮てパンがゆにする。	育児用ミルクや牛乳、スープで煮る。小さくちぎって浸してもよい。	小さく持ちやすい大きさに切り、そのまま与える。トーストは、育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。	薄く切った食パンをロールサンドにすると手に持って食べやすい。トーストも与えてよい。
	うどん そば マカロニ スパゲティ		麺類は塩分が含まれるため、茹でて水洗いする。細かく刻み、だし汁で煮込む。	やわらかく茹で、米粒大に細かく刻み、煮込む。	やわらかく茹で、1～2センチくらいに切る。手づかみ食べができるようになれば、少し長めに切ってもよい。	やわらかく茹で、2～3センチ程の長さに切れれば、手づかみ食べがしやすい。
	いも		茹でてつぶしたものを、湯、だし汁などでのばす。	蒸したり、煮たものを粗めにつぶし、だし汁などでゆるめる。	やわらかくしたものを、粗めにつぶす。	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
野菜 海藻		茹でてつぶせるもの、生でおろせるものなどを使用し、だし汁やスープで煮る。(最初は、かぼちゃ、にんじん、大根、かぶ等が使いやすい)	やわらかく茹でて刻んだり、粗つぶしにしたものを煮たり、炒めたりする。刻んだ海藻なども使用してよい。	繊維の多い野菜(ごぼう、筍など)以外、やわらかく煮れば、ほとんどの野菜が使用できる。		
果物		すりおろしたり、つぶしたものを与える。細かくしたものを煮てもよい。	そのまま細かく刻む。りんご等は薄切りにして煮てもよい。	食べやすい大きさに切り、そのまま与える。	手に持ちやすい大きさに切り、与える。	
たんぱく質食品	豆腐 (大豆製品)		茹でて豆腐をすりつぶし、だし汁でのばす。きな粉はおかゆなどに加えて使用する。	細かく刻んだ納豆を野菜と煮たり、汁物に混ぜたりする。凍り豆腐はすりおろして使用できる。	軟らかく煮た大豆をつぶして与える。(丸のまま食べると気管に詰まることがある)	油揚げ等も油抜きをして使用できる。
	魚		白身魚を茹でてものをすりつぶし、だし汁でのばしたり、かゆや野菜と混ぜるなどトロみをつけると食べやすい。しらす干しは茹でてよく水洗いし、塩分を除いてすりつぶす。	赤身の魚なども始め、煮てほぐしたものをそのまま与えたり、野菜と煮てもよい。油の少ない魚はトロみをつけると食べやすい。	いわし、さばなどの青皮魚、かき(貝)など使用してもよい。	新鮮で薄味のものであれば干物も食べられる。
	卵		固ゆでにした卵黄から使用する。	全卵をよく加熱して使用する。		種々の料理に取り入れられる。半熟のものが使用できる。
	肉		×	鶏ささみなどをみじん切りや、挽肉にしたものを野菜やいもと煮る。脂の少ない肉は固くなりやすいので、トロみをつけると食べやすい。	豚・牛の赤身肉、レバーが使用できる。	ひき肉はハンバーグや肉団子など固めた料理を取り入れる。薄切り肉を細かく刻んでも使用できる。
乳製品		×	ヨーグルト: 無糖ヨーグルトを果物や野菜と和える。(加糖ヨーグルトは甘みが強いと与えない。) 牛乳: パンがゆ、マッシュポテ、クリーム煮などの調理に使う。 チーズ: 塩分や脂肪分の少ないものを使う。クリームチーズは脂肪が多いため使用しない。			
調味料			「味付けはしない」のが基本。だし汁などを利用する。	食塩、砂糖など調味料を使用する場合、それぞれの食品のもつ味を生かし、薄味にする。油脂類も少量の使用とする。		





# 代表的な食品の調理形態

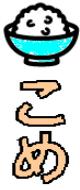


5, 6か月頃

7, 8か月頃

9~11か月頃

12~18か月頃



10倍がゆ  
初めはすりつぶす  
1さじからスタート



7倍がゆ  
軟らかく煮れば、  
米粒はつぶさないでよい



5倍がゆ  
水分がやや残っている感じ  
慣れたら軟飯にしてい



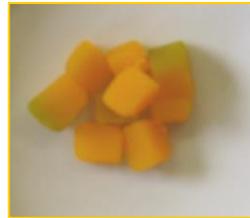
軟飯  
軟らかめのご飯  
慣れたら普通のご飯にしてい



軟らかくゆでて、すりつぶす



軟らかくゆでて、粗くつぶす



皮を取り除き、1.5センチ角に  
切り、軟らかくゆで



2センチ角に切り、軟らかくゆで



軟らかくゆでて、  
裏ごすかすりつぶす



軟らかくゆでて、粗くつぶす



5ミリ角に切り、  
軟らかくゆで



1センチ角程度に切り、  
軟らかくゆで



軟らかくゆでて、  
裏ごすかすりつぶす



軟らかくゆでて、細かく刻む



軟らかくゆでて、  
5ミリ程度のみじん



軟らかくゆでて、  
短め



ゆでて、すりつぶす



ゆでて、粗くつぶす



1.5センチ角に切り、調理



一口大の大きさに切り、  
調理



ゆでて、皮と骨を取り除き、  
なめらかにすりつぶす



ゆでて、皮と骨を取り除き、  
フォークなどで粗くつぶす



ゆでて、皮と骨を取り除き、  
5~8ミリ角程度に切



ゆでて、皮と骨を取り除き、  
一口大の大きさに切