

離乳期のたべもの

		離乳の開始 →	離乳の完了		
		下の表は、あくまでも目安です。子どもの成長・発達の状況に応じて進めましょう。			
月 齢		生後5~6か月頃 (離乳初期)	生後7~8か月頃 (離乳中期)	生後9~11か月頃 (離乳後期)	生後12~18か月頃 (離乳完了期)
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュくらいの状態)	舌と上あごでつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんごくらい)
離乳食回数		1	2	3	3+1~2回のおやつ
一回当たりの目安量	I 穀類(g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	7倍がゆ 全がゆ(5倍がゆ) 50~80	全がゆ 90 ~軟飯 80	軟飯 90~ ご飯 80
	II 野菜・果物(g)		20~30	30~40	40~50
	III 魚(g)		10~15	15	15~20
	又は肉(g)		10~15	15	15~20
	又は豆腐(g)		30~40	45	50~55
又は卵(個)	卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3		
又は乳製品(g)	50~70	80	100		
	油脂類・砂糖(g)	調味料は控えて、食品の味を生かした味付けにする。油脂類は少量使用する。			
	塩・しょうゆ	使用しない			
熱や力になるもの	穀 類	つぶしがゆ(10倍がゆ) パンがゆのすりつぶし うどんのくたくた煮	全がゆ(5倍がゆ) パンのミルク煮 マカロニ・スパゲティの軟らか煮 (2~3mm長さに刻む)	軟飯 やわらかいパン グラタン・スパゲティ (1~2cm長さに刻む)	ホットドッグ・サンドウィッチなど
	い も 類	ペースト 煮つぶし (じゃがいも・さつまいも)	軟らか煮 煮つぶし(里いも・長いも)	蒸しいも	フライポテト・コロッケ とろろいも
	油脂類・砂糖		バター・マーガリン・植物油・すりごま・マヨネーズ 砂糖		
体の調子を整えるもの	野 菜 類	ペースト・煮つぶし・おろし煮 (かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根 など)	おろし煮・みじん切り煮 (白菜・キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・トマト など)	軟らかく煮る (ピーマン・小松菜など)	
	果 物 類	すりおろし・つぶし	みじん切り 粗おろし・粗つぶし・ほぐし	うす切り	
	魚 類	白身魚のすりつぶし (かれい・ひらめ・きす・たいなど)	赤身魚を軟らかく煮てほぐす (あじ・さけ・まぐろなど) かつおだし まぐろ水煮缶 しらす干し(塩抜きする)	青皮魚 (かつお・さば いわし・さんまなど) 煮物 蒸し物 焼き物 まぐろ油漬缶(油は捨てる) そぼろ	揚物
血・肉・骨になるもの	肉 類	スープ	すりつぶし 脂肪の少ない肉類から脂肪の多い肉類へと順に進める	肉だんご 細かく刻む	揚物
	大豆・大豆製品	すりつぶし豆腐(加熱する) きなこペースト	つぶし豆腐 湯豆腐・煮豆腐 納豆きざみ(加熱する)	炒り豆腐 凍り豆腐 納豆粗きざみ 厚あげ	
	卵 類	固ゆでの卵黄ペースト	全卵茶わん蒸し	いり卵	目玉焼・卵焼き
	牛乳 乳製品	ミルク煮	牛乳(料理に使用) プレーンヨーグルト カッテージチーズ	ホワイトソース スライスチーズ 粉チーズ	牛乳(飲用)
	海 そう	昆布だし	わかめのくたくた煮 焼きのり(料理に使う)	とろろ昆布	
避けたい食品	8か月頃まで	そば・さば・いか・たこ・えび・かに・貝類等			
	1歳まで	はちみつ			
	離乳期全般	脂肪の多いもの(うなぎ・ラード・ヘッドなど)、アクの強い山菜、センイが多くかたいもの(ごぼう・たけのこ) 刺激の強い香辛料(しょうが・わさび)、塩分の多い漬物・佃煮類、インスタント・レトルト加工品(乳児用を除く) し好品(チョコレート・コーヒー・紅茶・あめ・ガム・スナック菓子・清涼飲料水等) 生魚(刺身)			