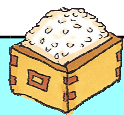




月齢別 食材一覧

離乳の進行に合った食品の使い方の具体例です



		離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃
穀類	米	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ→軟飯	軟飯→ごはん
	パン	耳をのぞいた食パンのパンがゆ	小さくちぎって煮るか浸す	小さくちぎった軟らかいパン	サンドイッチなどを取り入れる
	いも類	じゃがいも、さつまいも	さといも		素揚げ、天ぷら、コロッケなどを取り入れる
	めん類	細かく刻んで煮込んだそうめん、うどん	やわらかくゆで米粒大に刻んだマカロニや細めのスパゲティ	1～2cmに切る	2～3cmに切る
	その他		プレーンタイプのコーンフレーク	ホットケーキ、クラッカー	
野菜・果物		かぼちゃ、かぶ、にんじん、だいこん、トマト（皮と種を除く）、ほうれんそうの葉先、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリーのつぼみ部分、りんご、バナナなど	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、にら、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどう、レタスのり、わかめなど 	食物繊維（不溶性）の多い野菜以外は、軟らかく煮ればほとんどの野菜が使える	素揚げ、天ぷらなどを取り入れる
たんぱく質性食品	大豆・大豆製品	豆腐、きなこ 	納豆、高野豆腐	軟らかく煮てつぶした大豆 	厚揚げ、がんもどき、油揚げ
	魚介類	白身魚（たら、たい、ひらめ、かれいなど）、しらす干し	赤身魚（かつお、さわらなど）、水煮缶詰のさけやツナなど	青皮魚（いわし、さば、さんまなど）、貝の軟らかい部分	新鮮でうす味の干物
	肉		鶏のささみ 	豚、牛の赤身肉、少量のレバー	細かく刻んだ薄切り肉、ハンバーグや肉だんごなどを取り入れる
	卵	固ゆでにした卵黄	慣れたら完全に火を通した全卵		だし巻き卵、オムレツなどさまざまな料理を取り入れる
	牛乳・乳製品		牛乳、プレーンタイプのヨーグルト、塩分や脂質の少ないチーズ 		
味付け		だし汁、野菜スープでのぼす程度	ごく少量の砂糖、食塩、しょうゆ、みそ、酢、植物性油が使える	少量のケチャップが使える	