

調理方法と食品のすすめ方のめやす

* 初めは1さじから様子を見て進めていきましょう

		離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8か月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
		ごっくんできる		舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる
		→		→	→
主食になるもの	米・パン	つぶしがゆ ごはん → あらくつぶす パンがゆ パン (徐々に水分量を減らしていく) → 10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ そのまま	軟飯 → ごはん おにぎり(2～3cm) トースト
	麺類	ゆでて細かく刻む うどん	やわらかくゆで細かく刻む スパゲッティ・マカロニ	やわらかくゆで1～2cmの長さに切る (手づかみをするようになったら少し長めに)	
	いも類	裏ごす・つぶす	やわらかく煮てつぶす	やわらかく煮て1cm角に切る	ふかし芋 素揚げ コロッケ
副菜になるもの	野菜	裏ごす・すりつぶす・おろす ※煮崩れやすい根菜類→葉物→少し歯ごたえのある野菜 の順がおすすめです	煮てから刻む・つぶす	やわらかく煮て一口大に切る (手づかみをするようになったらスティック状に)	煮る・炒める
	果物	すりおろす	つぶす	薄切りにする	そのまま
	海藻		やわらかく煮て細かく刻む わかめ	細かく刻む もみのり(味なし) ひじき	
主菜になるもの	大豆・大豆製品	ゆでて裏ごす・すりつぶす 豆腐 きなこ(おかゆ等にまぜる)	細かく刻む 納豆	すりおろして加熱する 高野豆腐	やわらかく煮てつぶす 大豆(薄皮をとって) 厚揚げ・油揚げ(油ぬぎ)
	魚	ゆでてすりつぶす 白身魚 しらす干し	加熱して細かくほぐす 赤身魚	すりおろして加熱する ツナの水煮缶	蒸し焼き 焼き魚
	肉		加熱してすりつぶす 鶏ささみ (※凍らせてすりおろして加熱する)	鶏むね肉	ひき肉 → 薄切り肉を細かく刻む → 肉団子
	卵	固ゆでの卵黄	しっかり加熱した全卵		卵焼き → 目玉焼き オムレツ
	乳製品		プレーンヨーグルト カッテージ・粉チーズ	牛乳(調理用)	牛乳(飲用)
その他(調味料)		バター・サラダ油・砂糖	しょうゆ・味噌・塩・酢 など	マヨネーズ(全卵を食べられたら)	

※味付けは大人の1/3程度をめやすにします。だしを利かせて素材そのままの味を体験させましょう。

※塩分が多いもの、酸味の強いものはごく少量にし、香辛料などの刺激物は控えましょう。

【参考資料】授乳・離乳の支援ガイド(2019年版)

大分市保健所健康課作成