

調理方法と食品のすすめ方のめやす

* 食事の回数が増えたら栄養のバランスも意識していきましょう

		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	歯ぐきでかめる
主食になるもの	米・パン	つぶしがゆ → あらくつぶす → 10倍がゆ ごはん パンがゆ パン (徐々に水分量を減らしていく)	7倍がゆ	5倍がゆ → そのままで	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 (前歯でかじりとれる大きさ)	
	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(油ぬき)
	魚	ゆでてすりつぶす 白身魚 しらす干し(塩ぬき)	加熱して細かくほぐす 赤身魚	ツナの水煮缶 青魚	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	豚・牛肉の赤身 鶏レバー	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 オムレツ 目玉焼き
	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(全卵が食べられたら)		

※はじめての食品は少量から与えましょう。

※完了期の味付けは大人の1/3程度をめやすにします。

※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)授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き