

離乳期のたべもの

月 齢	離乳の開始			離乳の完了	
	生後5,6か月頃 (ゴックン期)	7,8か月頃 (モグモグ期)	9か月から11か月頃 (カミカミ期)	12か月から18か月頃 (パクパク期)	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュくらいの状態)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶれるバナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんごくらい)	
離乳食回数	1→2	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、卵黄等を 試してみる。{	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 緑黄色野菜を多くとる	30~40	40~50
	III 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)		10~15 10~15 30~40 卵黄1~全卵1/3 50~70	15 15 45 全卵1/2 80	15~20 15~20 50~55 全卵1/2~2/3 100
	油脂類・砂糖(g)	使用しない	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	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。		
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) パンのミル煮 マカロニ・スパゲッティの軟らか煮 (2~3mm長さに刻む)	3倍がゆ 軟飯 やわらかいパン グラタン・スパゲッティ (1cm長さに刻む)	ホットケーキ・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 蒸しいも 煮つぶし(里いも・長いも)	蒸しいも	フライドポテト・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	
血・肉・骨になるもの	魚類	白身魚のすりつぶし (かれい・ひらめ ます・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) しらす干しのみじん切り(塩抜きする)	青皮魚 煮物 (かつお・さば) 蒸し物 いわし・さんま まぐろ油漬缶(油は捨てる) そぼろ	揚物
	肉類	スープ	すりつぶし	細かく刻む 肉だんご	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 厚揚げ	
	卵類	固ゆでの卵黄ペースト	全卵茶わん蒸し	いり卵	目玉焼き・卵焼き
	牛乳乳製品	ミルク煮	牛乳(料理に使用) ホイトソース プレーンヨーグルト チーズ(少量を料理に使用)	スライスチーズ	牛乳(飲用)
	海そう	昆布だし	わかめのくたくた煮	とろろ昆布	
	避けた い食品	8か月頃まで 1歳まで	そば・さば・いか・たこ・えび・かに・貝類等 はちみつ		
離乳期全般	脂肪の多いもの(うなぎ・ラード・牛脂など)、アクの強い山菜、繊維が多かたのもの(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)				