

初期

★離乳食の開始時期

★口をとじて、食べ物を取り込み、飲み込む動きを覚える

【目安】 なめらかにすりつぶした状態（プレーンヨーグルト、ポタージュくらい）

5か月～6か月頃

【素材】 穀類

野菜

たんぱく質

10倍がゆ
↓
慣れたら
パン
うどん

じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ
にんじん・ほうれん草・だいこん
かぶ・たまねぎ・キャベツ・トマト
はくさい・ブロッコリー 等
※ 繊維の少ない野菜

豆腐、麩
白身魚（たい、かれい、たら等）
※しらすはお湯で塩抜きを。
卵黄（固ゆですてすぐ白身と
分けたものを、少量から）

【調理】 ①素材を茹でて、ペースト状にする。

- ・裏ごし →裏ごし器（例）かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、等
- ・すりつぶし →すりばち（例）にんじん、はくさい、キャベツ、等
- ・すりおろし →おろしがね（例）にんじん、だいこん、かぶ、等

②食べやすいように水分量を調節し、必要に応じてとろみをつける。

- ・のばす液体 →だし汁（昆布だし）、お湯、ミルク、野菜の茹で汁など

【味つけ】

- ・調味料は使用せずに、食品のもつ味を生かす



7か月～8か月頃

中期

★生後7～8か月頃の時期

★舌と上あごでつぶしていく動きを覚える

【目安】 舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

【素材】 穀類

野菜

たんぱく質

5～7倍がゆ
パン、うどん
そうめん
マカロニ
スパゲッティ

初期の野菜類
+
果物（りんご、バナナ、
ぶどう、いちご等）
海草（のり、わかめ、ひじき等）

豆腐、麩、納豆、きな粉
白身魚（たい、たら、かれい等）、
さけ、まぐろ、鶏ささみ、鶏ひき肉
ヨーグルト、カッテージチーズ
卵（しっかり加熱したもの）

【調理】 ①素材とだし汁（お湯、ミルク等でもOK）を鍋に入れ、火にかける。

②やわらかくなったら、フォークの背や、ラップの上からつぶして、食べやすい形状にする。

③必要に応じてとろみをつける。（食べやすい形状にした後に、だし汁等とあわせても良い。）

【味つけ】

- ・食品のもつ味を生かしながら、風味を足すイメージで少量の調味料を使用してもよい