

## 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