

# 離乳食 ~食材の選び方(目安)~

★初めてものは体調のよい時に少量から試みましょう。  
 ★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳までは使わないようにしましょう。  
 ★あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達にあわせて進めましょう。



	離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9~11か月)	離乳完了期 (12~18か月)
穀類	10倍がゆ 	7倍がゆ 	5倍がゆ~ 軟飯 	軟飯~ ご飯 
いも類	10倍がゆ (ペースト状) から始め、慣れてきたらつぶし方を粗くする パンがゆ いも類 じゃがいも さつまいも	うどん そうめん やわらかくゆでてよく水にさらし、刻む マカロニ さといも	食パンの耳をとりステック状	スパゲッティ やわらかくゆでて、よく水にさらし、1~2cmに切る
豆類	絹ごし豆腐 きな粉 食材に混ぜて	納豆 すりつぶす又は刻む	高野豆腐 (すりおろして煮る)	大豆 うす皮を取り除き刻む 厚揚げ 油揚げ がんもどき 油抜きをする
魚介類	白身魚 タイ、タラ カレイ、ヒラメ ゆでて皮と骨をとりすりつぶす	しらす干し ゆでて塩抜きし、すりつぶす	サケ 赤身魚 マグロ カツオ ツナ缶 (水煮) 鶏ささみ 鶏ひき肉	青魚 アジ サンマ イワシ サバ 豚肉・牛肉 (赤身) つみれ、肉団子 ハンバーグ 鶏ひき肉・赤身の豚ひき肉を使用
肉類			鶏肉 鶏レバー (少量)	細かく刻む
卵類	固ゆで卵黄	固ゆでにした卵黄を少量から	卵黄~全卵 1個 1/3個	全卵 1/2~2/3個 ※しっかり加熱する だし巻き卵 オムレツ、茶碗蒸しなど
乳製品		ヨーグルト (プレーン)	牛乳 加熱して少量から	粉チーズ チーズ 牛乳 飲用は1歳を過ぎてから
野菜	かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、だいこん かぶ、たまねぎ、白菜 トマト、キャベツ、ブロッコリーなど 野菜スープ 固さを調整する時にも使えます ゆでて裏ごす・すりつぶす等ペースト状から始めます	なす きゅうり ピーマン、アスパラガス さやいんげん さやえんどうなど	枝豆 うす皮を取り刻む	ほとんどの野菜 (食物繊維の多い野菜は除く) きのこ類 細かく刻む
海藻類	昆布だし 固さを調整する時に使う		わかめ ひじき ゆでて細かく刻む	焼きのり 細かくちぎる
果物		バナナ りんご すりおろして加熱する	皮をむいてほぐす みかん いちご	ほとんどの果物
使える調味料 油脂類		味付けは少量で素材の味を大切に	塩・バター・しょうゆ	みそ・砂糖・ケチャップ・油 (炒める程度の少量)
				マヨネーズ・コンソメ・すりごま・カレー粉 (風味づけ程度)