

# ◇調理方法と与えてよい食品の目安◇

《衛生面に十分に配慮して食べやすく調理しましょう》

食品名	月齢	離乳初期		離乳中期		離乳後期	離乳完了期
		5か月	6か月	7か月	8か月	9～11か月頃	12～18か月頃
<b>主食</b> (熱やかにする)	穀類	米	10倍がゆ(つぶしがゆ)⇒10倍がゆ		7倍がゆ	5倍がゆ ⇒ 軟飯	軟飯 ⇒ ごはん(やわらかめ)
		パン	食パン パンがゆ 麩		。。。	フレンチトースト	おにぎり
		めん類			うどん 細くきざみ、くたくた煮	。。。	マカロニ、スパゲティ やわらかくゆでて細かく刻む
	いも類	じゃがいも さつまいも	じゃがいも、さつまいも ペースト状 うらごし、マッシュ		つぶし煮	きんとん	やわらか煮 あらつぶし
<b>副菜</b> (体の調子を整える)	野菜	根菜類	かぼちゃ・人参・大根・かぶら など		。。。	人参・きゅうり・大根 など	
		葉もの野菜	ほうれん草・キャベツ など		。。。	スティック状に切ってやわらかくゆでる	
		その他の野菜	トマト		。。。	手づかみできるもの	和え物 油炒め煮
	海藻・きのこ類			わかめ*柔らかくたいてトロトロに煮る		きのこ類 *あらみじんじんに切る	ひじき *細かく刻んでやわらかく煮る
果物	。。。	りんご、いちご やわらかくたいてつぶす おろし煮		みかん・もも 。。。		。。。	。。。
<b>主菜</b> (体を作る)	魚類	白身魚	たい・ひらめ・カレイなど 蒸したり、ゆでてすりつぶす すり流し		。。。	。。。	。。。
		赤身魚			。。。	。。。	。。。
		青皮魚			。。。	。。。	。。。
	肉類	鶏肉			。。。	。。。	。。。
		豚肉・牛肉			。。。	。。。	。。。
	豆腐・大豆製品	豆腐	絹ごし豆腐 必ず火を通してからつぶす		。。。	。。。	。。。
		大豆製品	豆腐のすり流し		。。。	。。。	。。。
	卵	。。。	卵黄 固ゆで卵の卵黄を少量から		。。。	。。。	。。。
	乳製品	ミルク・牛乳			。。。	。。。	。。。
		ヨーグルト(無糖)			。。。	。。。	。。。
チーズ				。。。	。。。	。。。	
<b>その他</b>	油脂類					。。。	。。。
	調味料	調味料は必要ありません		。。。		。。。	。。。

★上記のメニューの進め方については、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。