

月齢別 食べられる食材と調理のポイント

離乳初期 (5~6 か月頃)			初期の食材にプラスして… 離乳中期 (7~8 か月頃)		
I 穀類	米	10倍粥を炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。	I 穀類	米	7倍粥が目安で、やわらかく炊けば、米粒をつぶす必要はない。
	パン 	細かくちぎった食パンに、育児用ミルク、スープなどを加えて煮る。冷凍したパンをすりおろして使うと、なめらかな口当たりのパン粥ができる。		パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る。または、浸す程度でもよい。ただし、牛乳は加熱して用いる。
	じゃがいも さつまいも 	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁などでゆるめる。		じゃがいも さつまいも さといも	蒸したり、薄味で煮たものをやや粗くつぶし、ゆで汁などでゆるめる。
	麺類 	離乳食に慣れてきたら、乾麺を使用できる。麺類には塩分が含まれているので、ゆでた後によく水洗いする。細かく刻み、だし汁で煮込む。		麺類	そうめん、うどん、マカロニや細めのスパゲッティも使える。いずれもやわらかくゆで、米粒大に細かく刻む。
II 野菜・果物	野菜 	最初は食べやすく、調理もしやすいかぼちゃ、かぶ、人参、大根、トマトなどが適している。徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー（つぼみ部分）なども使用できる。	II 野菜・果物	野菜 	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。 やわらかくゆでる、煮る、炒めるなどして、刻んだり粗つぶしにしたりして用いる。トマト、すりおろしたきゅうりは生でもよい。
	果物 	りんごなどをすりおろして与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。ただし、バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。		海藻類 	細かくもんだのり、やわらかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。
III たんぱく系食品	豆腐	ゆでたものをすりつぶす。絹ごし豆腐の方がなめらかになる。	III たんぱく系食品	魚 	白身魚に慣れたら、赤身魚を与える。加熱したものを細かくほぐして与える。水煮の缶詰の鮭やツナなどを細かくほぐして使ってもよい。
	きな粉	粥、マッシュポテト等に加えて使用する。栄養価はほとんど大豆と同じ。消化しやすい。		肉	鶏のささみが適している。ささみは、凍らせた身をすりおろして調理すると、なめらかに仕上がる。
	魚 	比較的脂肪が少なく、肉質のやわらかい、味の淡泊な白身魚を使う。魚は加熱すると、身が固くなるので、よくつぶして粥や野菜と混ぜたり、汁物に入れたり、とろみをつかえるなどの工夫が必要。しらすはよく水で洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。		納豆 	細かく刻んで加熱して与える（炒め煮、納豆汁、おじやなど）。
	卵黄	固ゆでにしたゆで卵の卵黄を使う。		高野豆腐	そのまますりおろし、粥、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。
				卵	卵黄に慣れたら全卵を用いてよいが、完全に火を通す。
				牛乳	パン粥、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。育児用ミルクを用いてもよい。
				ヨーグルト	プレーンタイプのヨーグルトを使う。加糖ヨーグルトは乳児にとっては甘みが強すぎるものが多い。
				チーズ	塩分や脂肪分の少ないチーズを使う。粥やシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。 カッターチーズは水分含有量が多いので、開封後の保存に注意する。クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は控える。

新しい食材を与えるときの注意点

新しい食材は1日1種類1さじに。
 こうすることで、その食材への子どもの慣れやアレルギー反応の有無を確認することができます。異常がなければ、1日ごとに1さじずつ増やしていきましょう。

中期の食材にプラスして… 離乳後期（9～11 か月頃）			後期の食材にプラスして… 離乳完了期（12～18 か月頃）		
Ⅰ 穀類	米	9 か月頃は 5 倍粥が目安になるが、徐々に軟飯（3 倍～2 倍粥）に慣れさせる。	Ⅰ 穀類	米	軟飯からごはん慣れさせる。家族の食事から取り分けたごはんが固いときには、湯を加えてラップをかけ、電子レンジで加熱するとよい。
	パン	やわらかいパンは、小さくちぎってそのまま与える。トーストは、育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。		パン	薄く切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
	いも類	つぶし方を粗めにする。		いも類	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
	麺類	やわらかくゆで、1～2cm くらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。		麺類	やわらかくゆで、2～3cm 前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
			ホットケーキ	手に持ちやすい大きさに切って与えるとよい。	
Ⅱ 野菜・果物	野菜 果物 	食物繊維（不溶性）の多い野菜以外は、やわらかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。手づかみをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。	Ⅱ 野菜・果物	野菜 果物 	食物繊維（不溶性）の多い野菜以外は、やわらかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。手づかみをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
	Ⅲ たんぱく系食品	魚・貝類		いわし、さば、さんまなどの青皮魚、かき（貝）のやわらかい部分などを用いてもよい。十分に加熱する。	Ⅲ たんぱく系食品
	肉	豚、牛の赤身肉を使うことができる。最初はひき肉が調理しやすく食べやすい。レバーも少量なら鉄の含有量が豊富で勧められる。		肉 	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れる。薄切り肉を細かく刻んで使用することもできる。ハムやウインナーは、塩分や油分が多いので少量にし、加熱して使用する。
	大豆	やわらかく煮たものをつぶして与える。丸のまま与えると気管に詰まることがあるので、必ずつぶして与える。		油揚げ がんもどき 生揚げ	油抜きしたこれらの市販品も利用可能。煮つけやみそ汁、煮込みうどんなどに使える。
	卵	全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。		卵	だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れる。 
	乳製品	7～8 か月頃を参照。		乳製品	7～8 か月頃を参照。

※はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳まで与えることはできません。

