

# 離乳食の調理方法と与えてよい食品のめやす

離乳の開始

離乳の完了

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃		
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回			
授乳の回数	食後 + 赤ちゃんが欲しいだけ	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	1人1人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える		
食事の目安 調理形態 (かたさの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト)	舌でつぶせるかたさ (豆腐)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご)		
1 回 当 た り の 目 安 量	穀類・いも類 	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。	全がゆ 50～80g	全がゆ 90g 軟飯 80g		
	野菜類・果物類 	試してみる。	20～30g	30～40g		
	たんぱく質性食品 	慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	魚 10～15g 又は肉 10～15g 又は豆腐 30～40g 又は卵黄1～全卵1/3個 又は乳製品 50～70g	魚 15g 又は肉 15g 又は豆腐 45g 又は全卵1/2個 又は乳製品 80g	魚 15～20g 又は肉 15～20g 又は豆腐 50～55g 又は全卵1/2～2/3個 又は乳製品 100g	
熱 や 力 に な る も の	穀類	つぶしがゆ パンがゆ	7倍がゆ ミルク煮	5倍がゆ フレンチトースト	軟飯 サンドウィッチなど (いろいろなものをはさんで)	
	いも類	じゃがいも・さつまいものペースト状	いもの煮つぶし	やわらか煮	ふかしいも 揚げ物	
	バター・ 食用油		炒め煮 仕上げにバター	炒め物・バター焼き マヨネーズ可		
血 ・ 肉 ・ 骨 に な る も の	豆類 大豆製品	すりつぶし煮豆腐 きな粉かけおかゆ	湯豆腐 煮豆腐	納豆すりつぶし、 きざみ煮豆腐	凍り豆腐 厚揚げ	
	卵類	卵黄 ペースト	卵黄の茶碗蒸し (実なし)	卵豆腐 全卵茶碗蒸し	いり卵 卵とじ	ふわふわオムレツ 目玉焼き・卵焼き
	魚類	塩抜きしらす干し・ 白身魚すりつぶし (たら・かいらい)	軟らかく煮てほぐす (鮭・かつお・まぐろ)	煮物・蒸し物・焼き物 (いわし・さんま・あじ)		ムニエル、煮魚
	肉類		鶏のささみ すりつぶし	ミンチ レバー	細かくきざむ	ハンバーグ 肉団子
	牛乳・乳製品		プレーンヨーグルト 牛乳(加熱して 料理に使用する)	クリーム煮 ミルクがゆ 粉チーズ	チーズ焼き・グラタン スライスチーズ スティックチーズ	牛乳 (飲み物として)
	海藻	こぶだし	わかめのくたくた煮		ひじき・わかめの やわらか煮	
体 の 調 子 を 整 え る も の	野菜類	ほうれん草・にんじん・ かぼちゃ・大根などの 煮つぶしやおろし煮	白菜・キャベツ・玉ねぎ・ ブロッコリーなどの おろし煮・くたくた煮	野菜のやわらか煮	素揚げ 天ぷら コロッケ	
	果物	すりおろし すりつぶし		みじん切り	そのまま	
避けたい食品 (離乳食全般)	そば・かに・貝類・こんにやく 刺激の強い香辛料(しょうが・わさび・唐辛子) 嗜好品(コーヒー・紅茶・清涼飲料水) 脂肪の多いもの(うなぎ・ラード・ヘッド) おやつ類(ピーナッツ・チョコレート・あめ・ガム・スナック菓子) 塩分の多い漬物・佃煮・はちみつ・黒砂糖・インスタント食品・レトルト食品					