

離乳食での食材の使い方♪

時期に合わせて、種類や大きさ、調理法を変えていきましょう！

		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃																						
① 穀物	米	うらごし器やすり鉢ですりつぶしたおかゆに慣れてきたら、つぶし方を粗くする	全がゆを目安に、柔らかく炊く。必要であれば、つぶしたり水分を増やしたりして食べやすくする	9か月頃は全がゆが目安になるが、徐々に水分を減らして軟飯にしていく																						
	パン	細かくちぎったパンに、育児用ミルクを加えて加熱する(冷凍したパンを使ってもよい)	小さくちぎり、育児用ミルクでさっと煮る	軟らかいものはちぎってそのまま与える																						
	いも類	<table border="1"> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td> <td></td> </tr> </table>	じゃがいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる	さつまいも		<table border="1"> <tr> <td>さといも</td> <td>煮たり、蒸したりしたものをつぶし、湯や煮汁でうすめる</td> </tr> </table>	さといも	煮たり、蒸したりしたものをつぶし、湯や煮汁でうすめる	つぶし方を粗くする																
	じゃがいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる																								
さつまいも																										
さといも	煮たり、蒸したりしたものをつぶし、湯や煮汁でうすめる																									
麺類	<table border="1"> <tr> <td>そうめん</td> <td rowspan="2">離乳食に慣れてきたら与えてもよい。塩分に気を付ける</td> </tr> <tr> <td>うどん</td> </tr> </table>	そうめん	離乳食に慣れてきたら与えてもよい。塩分に気を付ける	うどん	<table border="1"> <tr> <td>マカロニ</td> <td rowspan="2">軟らかくゆでて刻む そうめんは手で小さく折ってからゆでると良い</td> </tr> <tr> <td>スパゲッティ</td> </tr> </table>	マカロニ	軟らかくゆでて刻む そうめんは手で小さく折ってからゆでると良い	スパゲッティ	軟らかくゆでて1～2cmの長さに切る 手づかみできるようになったら、長めにする																	
そうめん	離乳食に慣れてきたら与えてもよい。塩分に気を付ける																									
うどん																										
マカロニ	軟らかくゆでて刻む そうめんは手で小さく折ってからゆでると良い																									
スパゲッティ																										
② 野菜・果物	野菜類	<table border="1"> <tr> <td>かぼちゃ</td> <td rowspan="10">柔らかくゆでて、つぶす 苦みが少なく、甘味のある野菜から始めると食べやすい 粉ミルクでのばしたり、片栗粉で食べやすいようにとろみをつけてもよい</td> </tr> <tr> <td>かぶ</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>白菜</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>大根</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> </tr> </table>	かぼちゃ	柔らかくゆでて、つぶす 苦みが少なく、甘味のある野菜から始めると食べやすい 粉ミルクでのばしたり、片栗粉で食べやすいようにとろみをつけてもよい	かぶ	にんじん	白菜	キャベツ	たまねぎ	大根	トマト	ほうれん草	ブロッコリー	<table border="1"> <tr> <td>なす</td> <td rowspan="10">軟らかくゆでる、煮るなど、刻んだり粗つぶしにする</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> </tr> <tr> <td>カリフラワー</td> </tr> <tr> <td>アスパラガス</td> </tr> <tr> <td>さやいんげん</td> </tr> <tr> <td>サヤエンドウ</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>ニラ</td> </tr> </table> 	なす	軟らかくゆでる、煮るなど、刻んだり粗つぶしにする	小松菜	きゅうり	ピーマン	カリフラワー	アスパラガス	さやいんげん	サヤエンドウ	ねぎ	ニラ	食物繊維が多い野菜(ごぼう・セロリ・山菜など)以外はやわらかく煮ればほとんどの野菜が使える 手づかみを始めたら、手で持ちやすい大きさ(スティック状など)にする
		かぼちゃ	柔らかくゆでて、つぶす 苦みが少なく、甘味のある野菜から始めると食べやすい 粉ミルクでのばしたり、片栗粉で食べやすいようにとろみをつけてもよい																							
		かぶ																								
		にんじん																								
		白菜																								
		キャベツ																								
		たまねぎ																								
		大根																								
		トマト																								
		ほうれん草																								
ブロッコリー																										
なす	軟らかくゆでる、煮るなど、刻んだり粗つぶしにする																									
小松菜																										
きゅうり																										
ピーマン																										
カリフラワー																										
アスパラガス																										
さやいんげん																										
サヤエンドウ																										
ねぎ																										
ニラ																										
海藻類		<table border="1"> <tr> <td>のり</td> <td>焼きのりをちぎって、やわらかく煮る</td> </tr> </table>	のり	焼きのりをちぎって、やわらかく煮る	わかめ、ひじき、昆布等を細かく刻んで、やわらかく煮て与える																					
のり	焼きのりをちぎって、やわらかく煮る																									
果物		<ul style="list-style-type: none"> ・季節の果物を噛む力に合わせて、すりおろしたり刻んだりして与える ・3食食べられるようになったら、間食として与えてもよい ・野菜とは区別し、糖分が多いので、与える量や頻度には注意する！ 																								
③ たんぱく質性食品	魚	白身魚	<table border="1"> <tr> <td>赤身魚</td> <td>白身魚に慣れたら、マグロ、カツオなどの赤身魚を与える。 缶詰のさけやツナなどもよい 水煮缶を選び、湯通しして使う</td> </tr> </table> 	赤身魚	白身魚に慣れたら、マグロ、カツオなどの赤身魚を与える。 缶詰のさけやツナなどもよい 水煮缶を選び、湯通しして使う	青皮魚	イワシ、サバ、サンマ等の青皮の魚も食べられる。骨や皮を取り除き、十分に加熱する																			
	赤身魚	白身魚に慣れたら、マグロ、カツオなどの赤身魚を与える。 缶詰のさけやツナなどもよい 水煮缶を選び、湯通しして使う																								
	肉		鶏ささみ	脂身の少ないささみから始める 筋を取り除き、ゆでてから刻む	脂の少ない鶏肉・豚肉・牛肉	脂身の少ない赤身肉を使う 小さく切り片栗粉をまぶしてから加熱すると、やわらかく食べやすい																				
	大豆大豆製品	絹豆腐	ゆでたものをすりつぶし、湯冷ましなどで固さを調整する	<table border="1"> <tr> <td>納豆</td> <td>加熱し、細かく刻む ひきわり納豆でも可</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td rowspan="2">すりおろして煮る おかゆやいも類に加える</td> </tr> <tr> <td>きな粉</td> </tr> </table>	納豆	加熱し、細かく刻む ひきわり納豆でも可	高野豆腐	すりおろして煮る おかゆやいも類に加える	きな粉	大豆	軟らかく煮てつぶす 丸のままだと気管につまる恐れがある															
	納豆	加熱し、細かく刻む ひきわり納豆でも可																								
高野豆腐	すりおろして煮る おかゆやいも類に加える																									
きな粉																										
卵	卵黄	固ゆでにした卵黄を与える	卵黄→全卵	固ゆでにした卵黄→全卵 溶いて卵とじ等にしてもよい	全卵	固ゆでにした全卵 玉子焼き等にしてもよい																				
乳製品			ヨーグルト	プレーンタイプのもの	牛乳	加熱して料理に使える 飲むのは1歳を過ぎてから																				
	水分	<ul style="list-style-type: none"> ・汗をかいた時や入浴の後など、のどが渇いているようであれば水(白湯)や麦茶などの甘味や刺激のないものを与える ・イオン飲料(スポーツドリンク等)や、果汁・甘味飲料は、糖分や塩分が高いため、習慣化したり、与えすぎには要注意！！ 																								
	油			植物油	バター	炒め煮、炒め物などの料理に少量ならよい																				

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものをあげましょう。

坂井市子ども福祉課
こども家庭センター