

離乳期のたべもの

		初期(ゴックン期)	中期(モグモグ期)	後期(カミカミ期)	完了期(カミカミ期)	
月 齢 (か月)		5 ~ 6	7 ~ 8	9 ~ 11	12 ~ 18	
離 乳 食 回 数		1 → 2	2	3	3+1~2回のおやつ	
1 回 当 た り の 目 安 量	穀 類(g)	つぶしがゆから始める	全がゆ 50 ~ 80 (子ども茶碗1/2杯) (2/3杯)	全がゆ 90 ~ 軟飯80 (軽く1杯) (軽く1杯)	軟飯 90 ~ ご飯 80 (軽く1杯) (1杯)	
	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜等も 試してみる	20 ~ 30	30 ~ 40	40 ~ 50	
	たんばく質性食品 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)	慣れてきたら、 つぶした豆腐・ 白身魚・ 卵黄等を 試してみる	10 ~ 15 10 ~ 15 30 ~ 40 卵黄 1 ~ 全卵 1/3	15 15 45 全卵1/2	15 ~ 20 15 ~ 20 50 ~ 55 全卵 1/2 ~ 全卵 2/3	
	調味料	使用しない	調味料は控えて、食品の味を生かした味付けにする。 (塩・しょうゆ・みそ・ケチャップ・バター・植物油等)			
熱 や 力 に な る も の	穀 類	つぶしがゆ パンがゆのすりつぶし うどんのくたくた煮	かゆ パンのミルク煮 トーストのミルク浸し マカロニ・スパゲッティの軟らか煮	軟飯 フレンチトースト トースト グラタン	ご飯 ホットドッグ、サンドウィッチなど	
	いも類	じゃがいも・さつまいもの 煮つぶし	里芋・長芋の 煮つぶし	蒸しいも	フライドポテト・コロケ とろろいも	
	油脂類・砂糖		バター・マーガリン・砂糖	植物油・すりごま・マヨネーズ		
体 の 調 子 を 整 え る も の	野菜類	ペースト・煮つぶし・おろし煮 [ほうれん草・人参 かぼちゃ・大根・トマト等]	おろし煮・みじん切り煮 [白菜・キャベツ・玉ねぎ・ カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり等]	軟らか煮 [ねぎ・ニラ・ピーマン・枝豆 切り干し大根等]	生しいたけ・エノキ しめじ・まいたけ等	
	果 物	すりおろし つぶし	粗おろし 粗つぶし ほぐし	みじん切り うす切り		
血 ・ 肉 ・ 骨 に な る も の	卵 類	固ゆでの卵黄 ペースト 茶碗蒸し (具なし) 卵豆腐 いり卵			目玉焼き 卵焼き	
	大豆 大豆製品	すりつぶし豆腐 (必ず1度火を通す)	豆腐 きざみ納豆 凍り豆腐	納豆 *1 水煮大豆	厚揚げ	
	牛 乳 乳製品		ヨーグルト 粉チーズ	牛乳(料理に使用) ミルク煮 ホワイトソース	スライスチーズ スティックチーズ	
	魚 類	白身のすりつぶし (かれい・ひらめ・ きす・たい)	しらす干の みじん切り (塩抜きを じゅうぶんに)	赤身魚を軟らかく 煮てほぐす (あじ・さけ・まぐろ)	まぐろ油漬 (油は 捨てる) さけ水煮 [青皮魚 かつお さば いわし さんま]	揚げ物 煮物 蒸し物 焼き物 そばろ
	肉 類		すりつぶし 鶏ささみ 鶏むね 鶏もも	ミンチ(赤身の多いもの) 細かくきざむ 豚肉 牛肉 レバー	ミートボール ハム ウインナー 揚げ物	
	海 藻	昆布のだし汁	青のり	わかめのくたくた煮・焼海苔 とろろ昆布・ひじき・めかぶ	もずく	

避けたい食品

注意!!

1歳まで

はちみつ・飲用としての牛乳・エビ・カニ・貝類など

*1

納豆・水煮大豆などの豆類は、のどに詰まらせないように大人の管理のもと与えましょう。