

# 離乳食の進め方・調理形態早見表



		初期 5～6か月頃	中期 7～8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 1歳～1歳6か月頃
基本の固さ		なめらかにすりつぶした状態のポタージュ状から、少しずつ水分を減らしてジャム状にしましょう。	舌と上あごでつぶせるプリンや豆腐くらいの固さにしましょう。 	歯ぐきでつぶせる完熟バナナくらいの固さにしましょう。 	奥歯や歯ぐきでつぶせる肉だんごくらいの固さにしましょう。 
		スタート <span style="margin-left: 100px;">子どもの食べる様子や慣れ具合に合わせてかたちや固さを変えていきましょう</span> <span style="float: right;">離乳食の終わり</span>			
固さの目安	ごはん	 10倍がゆ米粒がなくなるくらい、丁寧にすりつぶします。	 7倍がゆかるくつぶしたもから始め、慣れてきたらそのまま。	 5倍がゆ米粒が残っている状態に慣れてきたら軟飯に。	 軟飯 普段のごはんより、水分を多めに炊きます。
	にんじん	 やわらかくゆでてからすりつぶし、昆布だし汁を加えてとろとろにのべします。	 やわらかく煮てからつぶします。水分が足りない時は昆布だし汁を加えて。	 薄味で指でつぶせるまでやわらかく煮てから、食べやすい大きさに切ります。	 フォークでスッと切れるくらいの固さに加熱してから、一口大に切ります。
	ほうれん草	 葉先をやわらかくゆでてから、細かくきざみ、なめらかにすりつぶします。	 葉先をやわらかくゆでてから、細かくきざみます。	 葉先をやわらかくゆでてから縦横に粗くきざみます。	 やわらかくゆでてから、1cm幅に切ります。葉先は粗くきざみます。
	かぼちゃ	 やわらかくゆでてからすりつぶし、昆布だし汁を加えてとろとろにのべします。	 やわらかくゆでてからつぶします。水分が足りない時は昆布だし汁を加えて。	 やわらかく煮てから食べやすい大きさに切ります。	 やわらかく煮てから食べやすい大きさに切ります。皮にも挑戦してみましょう。
	白身魚	 十分に加熱してから骨や皮をとりのぞき、昆布だし汁を加えて丁寧にすりつぶします。	 十分に加熱してから骨や皮をとりのぞき、細かくほぐします。	 十分に加熱してから、骨や皮をとりのぞき、食べやすい大きさにほぐします。	 十分に加熱してから骨や皮をとりのぞき、一口大に切ります。