

食品の使い方 一覧表

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃 
穀類	最初は10倍がゆを炊き丁寧ですりつぶしたものから始める。 慣れてきたら、つぶし方を少し粗めにする。	全がゆ(7倍がゆ)かパンがゆが目安。 麺は軟らかくゆでて米粒大に細かく刻む。	全がゆ(5倍がゆ)から徐々に軟飯にする。 麺は軟らかくゆでて7mm～1cmに切る。	軟飯から徐々に普通に炊いたご飯にする。 パンは食べやすい大きさに、麺は食べやすい長さにする。
いも類	じゅうぶんに加熱されたものを熱いうちにすりつぶして、湯や昆布だし汁でゆるめる。	蒸しいもや、薄味で煮含めたものをやや粗めにつぶし、湯や昆布だし汁でゆるめる。	軟らかくゆでて、つぶし方を粗めにする。 	軟らかくゆでて、角切りなどの一口大や、持ちやすいスティック状に調理する。
野菜類	最初は、かぼちゃ、かぶ人参、キャベツ、ブロッコリーなどを十分に加熱してすりつぶして、湯や昆布だし汁でゆるめる。	軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして粗めにつぶす。 ※食物繊維の多い食品は与えない。	軟らかく調理すればほとんどの野菜、果物を使うことができる。 食べやすい大きさ(7mm～1cm)にして与える。	軟らかくゆでて、角切りなどの一口大や、持ちやすいスティック状に調理する。
大豆製品	豆腐はゆでたり、煮たものをすりつぶす。 絹ごし豆腐の方がなめらかになりやすい。	・納豆は細かく刻んで加熱して使用する。 ・凍り豆腐はそのまますりおろし、加熱して使用する。  		
魚介類	白身魚や、よく水で洗って塩分を取り除いたしらす干しを加熱してすりつぶして湯や昆布だし汁でゆるめる。	赤身魚を加熱して細かくほぐしたものを、そのままソースで和えたり、シチューに入れたりして使用する。	青背魚を加熱して小骨を丁寧に取り除いて与えるかき(貝)は軟らかいところをよく加熱して使用する。	身をやや大きめにほぐして与える。 新鮮で薄味のものであれば、干物も与えられる。
肉類	 × (まだ与えられない)	脂身の少ない鶏のささみを凍らせて身をすりおろして調理に使用する。 鶏のレバーは臭み抜きをし、細かく刻む。	豚、牛の赤身肉を使用できる。ひき肉状に細かく調理する。 豚、牛のレバーも臭み抜きをし、細かく刻む。	食べやすい大きさにほぐすか、小さく切る。 レバーは小さい角切りなどにする。 
卵	固ゆで卵の黄身から試してみる。	固ゆで卵の黄身に慣れてきたら固ゆで卵(全卵)へと進める。	固ゆで卵(全卵)に慣れてきたら、半熟卵でも良い。 ※マヨネーズも少量なら使用できる。	だし巻き卵、オムレツ、卵サンドなどの料理も取り入れる事ができる。
乳製品	 × (乳汁以外はまだ与えられない)	甘みの入っていないプレーンヨーグルトを使用する。 育児用ミルク、粉チーズ、バターは、おじや、マッシュポテト、シチューなどに入れて加熱して使用する。	プロセスチーズは角切りなどの一口大にする。 	

※ アレルギーの心配のある方は、必ず自己判断せずに医師の診断を受けてください。

※ はじめての食品を与える時は少量から始め、子どもの様子に合わせて少しずつ増やしてみましょう。