







# 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。	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1～2cm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、粗めにつぶす。 	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(5～8mm)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使用する。 (はじめは湯をかけ、粘りをとるとよい) ・高野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らすすぎをし、加熱してすりつぶし、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。	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ひき肉状にして加熱する。ゆでてから刻んでもよい。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	20分以上ゆでた固ゆで卵の黄身を使う。	固ゆで卵の黄身に慣れたら全卵を使っても良いが、よく加熱する。	全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。	だし巻き卵、オムレツ、卵サンドなどさまざまな料理に取り入れる。
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。