

与えて良い食品と調理方法の目安

		生後5～6か月	生後7～8か月	生後9～11か月	生後12～18か月
固さの目安 お口の動き					
穀類・ いも類	米	つぶし10倍粥	7倍粥（つぶさない）～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん 🍚
	パン		パン粥 	フレンチトースト 食パンの白い部分を小さくちぎる。 トーストなら牛乳やミルクに浸す。	薄切り食パンにバターやジャムを薄く塗ってロールサンドに。 ホットケーキを小判型に焼く。
	麺類		うどん、そうめんをゆでたらしっかり水洗いし、細かく刻み、だし汁で煮込む。	パスタも使用できるが、極細麺からスタート	スプーンにのる程度の長さに切る。手づかみの場合は、2～3cm長さに。 中華麺（ノンフライ）も可
	その他		麩 オートミール	無糖コーンフレークを砕き、ミルクや温めた牛乳をかける。	
	いも類	じゃがいも、さつまいも	さといも	つぶし方を粗目にする。	素揚げ、天ぷら、コロツケも可
野菜・ 果物	野菜 海藻	くせがなく、つぶしやすい野菜（かぼちゃ、にんじん、大根、ほうれん草やキャベツや白菜の葉先、ブロッコリーのつぼみなど）	食物繊維が多い野菜や、香りが強い野菜以外は使用可 軟らかく煮て刻んだわかめも使用可	きのこ類も使用可  手づかみをしたい児には、手に持ちやすい大きさにする。	手づかみ食べや、噛む練習のために、ゆで野菜のスティックに挑戦
	果物	加熱して、すりつぶす。 	衛生的に取り扱えば加熱の必要はないが、固いものは加熱を。	手づかみをしたい児には、手に持ちやすい大きさにする。	ミニトマト、ぶどうなどは1/4にカットすること。
		りんご、梨などは加熱して与える。			
たんぱく 質性食 品	大豆製品	絹豆腐をゆでて、すりつぶす	納豆（細かく刻む）、きなこ 高野豆腐をすりおろし、野菜やみそ汁などに入れて加熱	厚揚げや焼豆腐の内側	よく刻んだ油揚げ
	卵	固ゆでした卵黄	卵黄1個程度食べられたら、全卵にチャレンジ	全卵1/2個	全卵が食べられたら、マヨネーズも可
	魚	白身魚	赤身魚	青魚 	
	肉		鶏ささみを凍らせて、すりおろしたものを調理する。	ひき肉からスタート レバーも可	
	牛乳・ 乳製品		調理用の牛乳は可 プレーンヨーグルト 粉チーズ、塩分の少ないチーズなどを粥などに入れて溶かす。		
油脂			バター	サラダ油など	
水分	母乳、育児用ミルク以外の水分補給は、水または麦茶。イオン飲料は下痢・嘔吐・発熱などの場合のみで、回復したらやめる。ジュースは不要。				
味つけ	調味料	だし汁のみ	ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ	ごく少量のケチャップ、マヨネーズ	うす味を継続
	母乳や育児用ミルク、離乳食の食材にも塩分が含まれているので、これらをよく飲みよく食べていれば、塩分は十分とれているので、味付けの必要はない。ただし、離乳食を食べたがらない場合、少量の調味料を加えることで食事が進むこともある。				