

# 離乳期の食品の使い方

山形市健康増進課

月齢		離乳初期 生後5ヶ月～6ヶ月頃	離乳中期 生後7ヶ月～8ヶ月頃	離乳後期 生後9ヶ月～11ヶ月頃	離乳完了期 生後1歳～1歳6ヶ月頃	
調理形態 (かたさの目安)		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)	
進め方ポイント		子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始めましょう。	1日2回で、食品の数を増やしていきましょう。	1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。	手づかみ食べて、自分で食べる楽しさを体験させましょう。	
味付け		味付けはしない	風味づけ程度の味付け	大人より薄めの味つけ	大人より薄めの味つけ	
		だし汁・スープでのばす	みそ・しょうゆ・食塩・砂糖などごく少量使用可	ケチャップ・マヨネーズも少量使用可	粉チーズ・カレー粉も少量使用可	
I 穀類	体を動かすエネルギー源	米	10倍がゆをすりつぶす。 慣れてきたら少し粗くつぶす。	7倍がゆが目安。	9ヶ月頃は5倍がゆが目安。 徐々に軟飯に慣れさせる。	軟飯からごはんに慣れさせる。
		パン	細かくちぎった食パンをミルクやスープで煮る。	小さくちぎり、ミルクや牛乳、スープなどでさつと煮る。又は、浸す程度でもよい。	柔らかいパンは小さくちぎってそのまま。 手づかみ食べができるなら持ちやすい大きさに。	薄く切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
		麺類	麺は細かく刻み、だし汁で煮込む。 乾麺を使用する場合は、茹でてからよく水洗いをする。	マカロニや細めのスパゲティも使用可。 軟らかく茹で、米粒大に細かく刻む。	軟らかく茹で1～2cm程度の長さに切る。 手づかみ食べができるなら少し長めでもよい。	軟らかく茹で2～3cm前後の長さに切る。
		いも類	じゃがいも、さつまいもを茹でてつぶし、ゆるくのばす。	じゃがいも、さつまいも、里芋を蒸したり煮たりし、やや粗くつぶし、汁でゆるめる。	つぶし方を粗めにする。	口に入れやすい大きさ、又は手に持ちやすい形に切る。
		その他		プレーンのコーンフレークを細かく砕き、ミルクや牛乳でひと煮立ちさせる。	コーンフレークは砕いてミルクや加熱した牛乳をかける。	ホットケーキは、手に持ちやすい大きさに切る。
II 野菜・果物	からだの調子を整える	野菜・果物・海藻	かぼちゃ、かぶ、にんじん、トマト、きゃべつ、ほうれん草、玉ねぎ、ブロッコリーなどが使用可。 裏ごしやすすりつぶして使う。	きゅうり、ピーマン、ねぎ、アスパラガス、さやいんげん、のり、わかめなども使用可。 軟らかく茹でる、煮る、炒めるなどし、刻んだり粗つぶしにする。	軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物が使用可。 手づかみしたい子には、手に持ちやすい大きさにする。	軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物が使用可。 手づかみ食べをするには、手に持ちやすい大きさにする。
III たんぱく質性食品	体をつくり、成長のもとになる	魚	白身魚(カレイなど)を茹でて、よくつぶす。 しらす干しは、洗ってすりつぶして加熱する。	赤身魚(まぐろ、かつおなど)も増やしていく。 加熱し細かくほぐす。	青皮魚(いわし、さんまなど)も増やしていく。 十分加熱する。	新鮮でうす味の干物も使用可。 大根おろしと混ぜるなどで塩分を調整する。
		肉		鶏のささみは、加熱しすりつぶす。	豚、牛の赤身肉も使用可。 ひき肉が食べやすい。	肉団子など固めた料理も取り入れる。うす切り肉は細かく刻む。 ウインナー、ハムなどは加熱して使う。
		豆腐	豆腐を茹でてすりつぶす。 きな粉も使用可。	納豆は細かく刻んで加熱する。 高野豆腐はすりおろして、加熱する。	大豆は軟らかく煮て必ずつぶす。	生揚げ、がんもどき、油揚げは、油抜きする。
		卵	固ゆでにした卵黄が使用可。	固ゆでにした卵黄に慣れたら、完全に火を通した全卵が使用可。	全卵が使えたら、マヨネーズが使用可。	卵を使ったいろいろな料理が食べられる。
		乳製品		牛乳は、クリーム煮、パンがゆなど調理用として使用可。プレーンヨーグルト、塩分や脂肪分が少ないチーズも使用可。		

※ 赤ちゃんの様子をみながら、食品のやわらかさや大きさを変えていきましょう。

※ 離乳食が進み味をつける場合も、それぞれの食品の持つ味を生かして薄味にしましょう。油は少量にしましょう。

令和3年4月作成