

＜離乳食の新しい食品のすすめ方＞

月齢	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12か月～18か月	卒業
	なめらかにすりつぶす（ポターージュ）	舌でつぶせる固さ（豆腐）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナ）	歯ぐきでかめる固さ（肉団子）	
主食 エネルギーをつくる	10倍かゆ（米粒をすりつぶす） パンかゆ（細かくちぎった食パンに、育児用ミルクやスープを加えて加熱する） じゃがいも・さつまいも（ゆでてからつぶす） 離乳食に慣れてきたら 麺類 （うどん・そうめん）は良い。塩分が含まれるので、ゆでた後水洗いすること	7倍かゆ（少しずつ米粒をつぶさないものに） パン（ミルクや加熱した牛乳等に浸す） 麺類（マカロニ・細めのスパゲティを柔らかくゆでて細かく刻む） いも類（やや粗くつぶす） コーンフレーク（細かく砕き牛乳で煮る）	5倍かゆ（徐々に軟飯に近づける） パン（柔らかいものは小さくちぎってそのままよい） 麺類（柔らかくゆで1～2cm長さに切る） いも類（つぶし方を粗めにする）	軟飯から大人と同じ固さのごはんへ パン（薄く切った食パン） いも（素揚げ・天ぷら・コロケにしてもよい） 麺類（柔らかくゆで2～3cm長さに切る）	
	最初は食べやすく調理がしやすい、かぼちゃ・かぶ・にんじん・大根・トマトをゆでてすりつぶす。 慣れてきたら、ほうれん草の葉先・キャベツ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリーのつぼみも。 トマトは生のままで良い。	なす・ピーマン・カリフラワー・アスパラガス・さやいんげん・さやえんどうも使用できるので、加熱し刻んだり粗つぶしにする。 海藻（のり・わかめを煮て細かく刻む）	繊維の多い野菜（ごぼう・れんこんなど）以外は柔らかく煮ればほとんど食べられる	刺激やあくの強いもの以外ほとんど食べられる。手づかみ食べをしやすい大きさに切っても良い。	
果物 からだの調子をととのえる	りんご・バナナ・いちご・みかん・すいかなどをすりおろしたりつぶす	果物は糖分を多く含むのであげすぎに注意しましょう。	梨・桃・柿・キウイフルーツ		
主菜 血液や筋肉をつくる	豆腐（ゆでてからすりつぶす） きな粉（米かゆやマッシュポテトに加える） 麩・高野豆腐（乾いたまますりおろして、煮る） 白身魚（たい・かれい・ひらめなどの脂が少なく軟らかい、味の淡泊なもの） しらす（塩分が強いため、よく洗って加熱） 卵黄（固ゆで卵の黄身を取り出しつぶす）	赤身魚・さけの水煮缶・ツナ缶（加熱し細かくほぐす） 鶏肉（ささみ・ひき肉） ヨーグルト（プレーン）・牛乳（加熱調理用）・チーズ（塩分・脂肪分の少ないもの） 納豆（細かく刻んで加熱） 卵黄～全卵（卵黄に慣れたら全卵で）	豚・牛の赤身肉（最初はひき肉が食べやすい） レバー 大豆（軟らかく煮て必ずつぶす） 青皮魚（さんま・さば・いわしなど） 魚は加熱すると固くなるので、よくつぶしてとろみをつけるのがおすすめです。	干物（新鮮で薄味のものであれば良い） ウィンナー・ハム（添加物・塩分の少ないものを選び加熱して使う） ハンバーグ・肉団子などを取り入れる。 生揚げ・がんもどき・油揚げ（すべて油抜きする） 卵（だし巻き卵・オムレツなどに利用できる）	
	味付けをする必要はない 調味料は使わずに昆布だしを活用	昆布だし・かつおだしを活用 調味料を使う場合は、ごく少量の塩・砂糖・しょうゆ・みそ・バター	少量のケチャップ、マヨネーズ（全卵が食べられるようになってから）	香辛料（わさび・からし・こしょうなど）は避ける お菓子の食べ過ぎに注意	

初めての食品をあげるときは

- ★必ず1日1種類だけにしましょう。
- ★万が一以上が起きても受診ができるように、午前中や早い時間帯にあげましょう。
- ★離乳食用スプーンで1さじあげて、3～4時間は様子をみましょう。
- ★異常がなければ、1日1さじずつ量を増やしていきましょう。

衛生面

- ★手・調理器具はよく洗って乾かしましょう。
- ★食材はよく洗って十分に加熱しましょう。
- ★調理後は常温に放置せず、なるべく早く冷蔵・冷凍保存しましょう。

気をつけましょう

- ★乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは1歳を過ぎるまでは使わないようにしましょう。
- ★ベビーフードは赤ちゃんへあげる前に、味の濃さ・食感の確認をしましょう。
- ★6か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の肉・魚・レバーを上手に取り入れましょう。
- ★母乳やミルク以外の飲み物は、湯冷ましや麦茶などの甘味のないものにしましょう。
- ★果汁は糖分が多く食欲の低下につながりますので、あげすぎないようにしましょう。
- ★鉄欠乏症を招く可能性があるため、牛乳の飲用は1歳を過ぎてからにしましょう。
(加熱調理に使用する分には構いません。)

取り分け離乳食

離乳食は赤ちゃんの分だけ特別に作るものではありません。ご家族のお食事を調理している途中で、味をつける前に取り分けて柔らかくするだけでいいのです。家族で食卓を囲んで楽しく食事をしましょう♪

たとえば…

ご家族のメニューが
カレーライスのとき



お肉を入れる前の
煮込んだ野菜を取りだし、
お子さん用にすりつぶしたり、
小さく切ってあげるだけで
副菜が1品完成♪

離乳食は、五感を使ってさまざまな食材の匂いや味や食感を知り、口や舌の使い方を学習するためのものです。食べる量にこだわりすぎず、きちんと飲み込めているか、舌でつぶせているか、などを確認するようにしましょう。