

離乳食の時期は、ミルクだけの栄養からだんだんと固形のものが食べられるようになる過程です。

この時期にそしゃく（かみくだくこと）する力を身につけていきます。

また、味覚の基礎ができる時期でもあります。偏らずいろいろな食品の味を離乳期に体験することが好き嫌いなく何でも食べることに繋がっていきます。味付けは素材の味がよくわかるようにごく薄い味にすることが大切です。



離乳食の食品と調理の仕方の目安

月 齢	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃
形 態	とろとろ⇒ ベたべた⇒	舌でつぶせる固さ⇒	はぐきでつぶせる固さ⇒	はぐきで噛める固さ
穀 類	つぶし粥→荒つぶし粥 →つぶさない粥 パン粥 うどんのクタクタ煮	全粥 パン うどんの柔らか煮	全 粥⇒軟 飯 パン (トースト)	軟 飯⇒ご飯 パン (7分粥パン)
果 物	果汁 すりつぶし すりおろし	つぶし きざみ	きざみ うす切り	
野 菜	すりつぶし おろし煮 煮つぶし	きざみ煮	粗きざみ煮	柔らか煮 ↓ サラダ、酢の物
海 藻		わかめ、ひじき (柔らかく煮る) のり(煮つぶす)		焼き海苔
芋	マッシュ	あらつぶし		
卵	卵黄だけを 使った料理		全卵を使った料理	マヨネーズ
	保育所給食では、使用しません。			
大豆 豆腐製品	豆腐のつぶし煮	納豆、煮豆のつぶし		
魚	白身魚のすり流し 白身魚のすりつぶし	ほぐし煮魚	赤身魚 あじ、かに	揚げ魚
			保育所給食では、使用しません。	
肉		鶏ささみ ↓ 脂の少ない鶏肉	牛肉、豚肉	ハム
レバー	保育所給食では、使用しません。		煮物	揚げ物
乳、乳製品	ヨーグルト	チーズ		牛乳
油脂	バター サラダ油 ごく少量から			

★卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚（鯛、タラ、カレイなど）から赤身魚（あじ、ぶり、鮭 など）へゆっくり進めていきます。

★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでおきましょう。