

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で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つながっていきます。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

月齢等	離乳初期 5~6ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	離乳完了期 12~18ヶ月頃
形態	とろとろ⇒ベたベた⇒	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
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 <small>保育所給食では、使用しません。</small>	卵黄だけを使った料理 ↓ 全卵を使った料理	全卵を使った料理	マヨネーズ
大豆 豆腐製品	豆腐のつぶし煮	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 えび、かに <small>保育所給食では、使用しません。</small>	揚げ魚
肉		鶏ささみ・脂の少ない鶏肉 ↓ 鶏肉	牛肉、豚肉	ハム
シバー	<small>保育所給食では、使用しません。</small>	ペースト ↓ そばろ	煮物	揚げ物
乳、乳製品		ヨーグルト(プレーン) チーズ (塩分や脂肪の少ないもの) <small>保育所給食では、使用しません。</small>		牛乳
油脂		バター <small>保育所給食では、使用しません。</small> サラダ油 ごく少量から		

★離乳食の開始や特定の食物の摂取の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果に科学的根拠はないことがわかっています。食品の種類や調理の仕方を参考に、ゆっくと進めていきましょう。(すでに食物アレルギーと診断されている場合や疑いがある場合は主治医の指示に従ってください。)

☆卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚(鯛、タラ、カレイ、スズキなど)から赤身魚(あじ、ぶり、鮭など)へゆっくと進めていきます。

ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも使えます。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていきます。

★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。