

《 離乳食の進め方（調理の工夫） 》

月 齢	調理形態	力や体温のもとになる食品			血や肉、骨をつくる食品					体の調子を整える食品		調味料
		穀類	いも類	油脂類	卵	大豆 大豆製品	魚	肉	乳製品	野菜 海藻	果物	
5・6か月頃 （こっくん期）	なめらかにすりつぶした状態	10倍粥すりつぶし うどんすりつぶし	いものすりつぶし		固ゆでの卵黄	高野豆腐すりおろし 豆腐すり流し	白身魚のすり流し		無糖ヨーグルト	青菜すりつぶし にんじんおろし煮	りんごのおろし煮	
7・8か月頃 （もぐもぐ期）	舌でつぶせる固さ	10倍がゆ↓全がゆ パンがゆ うどんくたくた煮	さつま芋きんとん	バター・植物油 マーガリン ごまペースト	卵黄茶碗蒸し 固ゆで卵黄スープ	納豆すりつぶし 煮豆つぶし	しらす干し 煮魚ほぐし身 （白身魚・赤身魚）	ささみミンチ レバーペースト	粉チーズ	やわらか煮つぶし	バナナつぶし 煮りんごつぶし	塩・味噌・しょう油等を使って、うす味にしておく
9～11か月頃 （かみかみ期）	歯ぐきでつぶせる固さ	全がゆ↓軟飯 スパゲティ マカロニ	里芋煮物	マヨネーズ ドレッシング	炒り卵 オムレツ	刻み納豆・きな粉	焼き魚ほぐし身 （白身魚・赤身魚）	赤身ミンチ あんかけ そぼろ煮	クリーム煮	サラダ・含め煮し 和え物・おひたし	季節の果物いろいろ	
12～18か月頃 （ばくばく期）	歯ぐきで噛める固さ	軟飯↓ご飯 サンドウィッチ 焼きうどん	芋天ぷら		卵焼き	油揚げ・厚揚げ	焼き魚 魚のフライ	肉団子 ハンバーグ	牛乳	野菜炒め・天ぷら		

*はちみつは、満1歳までは食べさせないようにしましょう。