

# 《 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										
3〜5か月頃	液体	/			/					野菜スープ	昆布だし	果汁	/								
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	豆腐すり流し		高野豆腐すりおろし	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)	粉チーズ	やさみミンチ レバーペースト	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・砂糖を少量
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)	クリーム煮	赤身ミンチ あんかけ そぼろ煮	サラダ・含め煮し 和え物・おひたし	フルーツいろいろ	トマトピュレ トマトケチャップ
12〜18か月頃 (ぱくぱく期)	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	魚のフライ	牛乳	肉団子 ハンバーグ	野菜炒め・天ぷら		はちみつ									