



# 離乳期の食品の使い方(離乳初期～中期)



	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)
米	10倍がゆをよくすりつぶす。 慣れてきたらつぶし方を粗くする。	7倍がゆから全がゆにすすめていく。 軟らかく炊けばつぶす必要はない。
パン	細かくちぎった食パンに育児用ミルク、スープを加えて加熱する。	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る。または浸す程度でもよい。ただし牛乳は加熱して用いる。
いも類	じゃがいも、さつまいもはゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。	じゃがいも、さつまいも、さといもは蒸したり、うす味で煮たものをやや粗くつぶし、煮汁などでゆるめる。
麺類	離乳食に慣れてきたら乾麺を使用できる。ゆでた後によく水洗いし、細かく刻み、だし汁で煮込む。	そうめん、うどんのほか、マカロニ、スパゲッティも使える。軟らかくゆで、米粒大に刻む。
野菜	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなどが食べやすく、調理もしやすい。徐々にほうれんそうの葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリーなども使用できる。 	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、三度豆、さやえんどうなども使用できる。軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどし、刻んだり、粗つぶしにして用いる。トマト、きゅうりなどは生でもよい。
果物	りんごなどはすりおろす。 バナナは新鮮なものをすりつぶす。(与えすぎに注意する。)	
海藻類		細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。
大豆製品	豆腐は加熱したものをすりつぶす。 きな粉もかゆや、マッシュポテトなどに加えて使用できる。	納豆は細かく刻んで与える。高野豆腐はそのまますりおろし、みそ汁や、野菜の含め煮などに加えて、加熱して使用する。
魚	白身魚(たら、鯛、かれい等)を加熱し、よくつぶし、野菜と混ぜたり、とろみをつけるなどして与える。 しらす干しは水でよく洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。	白身魚に慣れてきたら、鮭や赤身魚(まぐろ、かつお等)を与える。加熱したものを細かくほぐして与える。
肉		鶏のささみが適している。ささみは、凍らせた身をすりおろして調理すると、なめらかに仕上がる。
卵	固ゆでにした卵黄を使う。	慣れてきたら完全に火を通した全卵を使用する。
牛乳・乳製品		牛乳は調理用に使う。ヨーグルトはプレーンタイプを使う。塩分や脂肪分の少ないチーズをらせる。かゆやシチューに入れて煮溶かすと食べやすい。クリームチーズは脂質が多いので使用を控える。