

離乳期の食品の使い方(離乳後期～完了期)



	離乳後期(9～11か月頃)	離乳完了期(12～18か月頃)
米	9か月頃は5倍がゆが目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。	軟飯からごはんに慣れさせる。家族の食事から取り分けたごはんがかたい場合は、湯を加えてラップし電子レンジで加熱するとよい。
パン	軟らかいパンは小さくちぎってそのまま与える。トーストは育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。	うすく切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
いも類	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粗めにつぶして与える。	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
麺類	軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになれば、少し長めに切ってもよい。	軟らかくゆで、2～3cmくらいの長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
野菜・果実	軟らかく調理すれば、ほとんどの野菜・果実を使うことができる。手づかみしたい子どもには手に持ちやすい大きさに調理する。(特に食物繊維の多い野菜は食べるのが難しい)	軟らかく調理すれば、ほとんどの野菜・果実を使うことができる。手づかみ食べをするには手で持ちやすい大きさに調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
魚・貝類	白身魚、赤身魚、に加えいわし、さば、さんまなどの青皮魚、かきの軟らかい部分をもちいてもよい。十分に加熱すること。	
肉	豚、牛の赤身肉、鶏肉を使うことができる。レバーも食べることができる。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすい。	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れる。薄切り肉を細かく刻んで使用することもできる。ウインナーやハムなどは、添加物や塩分の少ないものを選び加熱して用いる。
大豆・大豆製品	大豆は軟らかく煮たものをつぶして与える(丸のままだと気管に詰まることがある)。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。	左に加えて、厚揚げ、がんもどき、油揚げも用いることができる。
卵	全卵を使えたらマヨネーズを使用してよい。	だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れる。
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使える。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。	牛乳を飲むことができる。 