

月齢と食品のめやす（離乳初期）

	食品群	食品または料理	調理形態
糖質	穀類	つぶし粥 パン粥 うどん 麩	10倍粥をすりつぶす 細かくちぎり野菜スープやミルクで煮る すりつぶして野菜スープで煮る 乾物のまますりおろして野菜スープで煮る
	いも類	じゃが芋・さつまい 片栗粉	茹でるか蒸してペースト状にする とろみづけに使用
	種実類		
	菓子・嗜好品類		
たんぱく質	豆類	豆腐・白いんげん豆 金時豆・きな粉	煮て裏ごしかすりつぶしてペースト状にする
	魚類（後半から使用する）	白身魚（ひらめ、かれい、たい） しらす干し（茹でこぼす）	茹でるか蒸してペースト状にする
	獣鳥肉類		
	卵類（後半から使用する）	卵黄	固茹での黄身をつぶしたり、野菜スープでのばしたりしてペースト状にする
	乳類	育児用ミルク	飲用のほかに調理にも使用（ミルク煮など）
ビタミン・無機質	緑黄色野菜	南瓜・人参・小松菜（葉先） ほうれん草（葉先）・ブロッコリー（つぼみ） トマト（皮をむき種を除く）	軟らかく茹でて裏ごしかすりつぶす
	その他の野菜	かぶ・大根・冬瓜・キャベツ・玉葱 白菜	軟らかく茹でて裏ごしかすりつぶす
	果実類（後半から使用する）	りんご・すいか・みかん・オレンジ もも・いちご・メロン・バナナ	果汁、すりおろすか軟らかいものは刻む
	海藻類		
	きのこ類		
その他	調味料類		

\*はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは避けます。

\*子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に注意し、調理後はすみやかに与えるようにします。食べ残しや作り置きしたものは与えないようにしましょう。

\*食事量や食べ方には個人差があります。赤ちゃんの体調や食欲に応じて進めていきましょう。

\*ベビーフードを利用する際には、子どもの月齢や食べられる固さにあったものを選びましょう。



(分量は 1 人分です)

## 10 倍粥

米…10g 水…100cc

①10 倍粥を作り (お粥の作り方参照) すりつぶします。

## じゃが芋ペースト

じゃが芋……………20g  
野菜スープ……………小さじ1

①じゃが芋は軟らかく茹でて裏ごしします。  
②①に野菜スープ (野菜スープの作り方参照) を加えてペースト状にします。

## 人参ペースト

人参……………20g  
野菜スープ……………小さじ1

①人参は軟らかく煮て裏ごしします。  
②①に野菜スープ (野菜スープの作り方参照) を加えてペースト状にします。

## 野菜スープ

野菜スープ……………50cc

野菜スープの作り方参照

## 栄養価

エネルギー56kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g カルシウム 5mg 鉄分 0.2 g 塩分 0g



すり鉢・すりこぎ



茶こし



おろし金



ミルクパン (小鍋)



(分量は1人分です)

## 10倍粥

米…10g 水…100cc

①10倍粥を作り(お粥の作り方参照)すりつぶします。

## 南瓜ペースト

南瓜……………20g  
野菜スープ……小さじ1

- ①南瓜は軟らかく茹でて皮を除いて裏ごしします。
- ②①に野菜スープ(野菜スープの作り方参照)を加えてペースト状にします。

## 2色ペースト

かぶ……………15g  
小松菜(葉先) 15g  
野菜スープ……小さじ1

- ①かぶは軟らかく茹でて裏ごしします。
- ②小松菜は軟らかく茹でて刻み、裏ごしして野菜スープ(野菜スープの作り方参照)を加えてペースト状にします。

## 野菜スープ

野菜スープ……50cc

野菜スープの作り方参照

### 栄養価

エネルギー59kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g カルシウム 33mg 鉄分 0.6g 塩分 0g



すりつぶす



裏ごし



すりおろす



こす



(分量は 1 人分です)

## パン粥

食パン……………10g  
野菜スープ……………40cc

- ①パンは細かくちぎります。
- ②野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を加え、とろとろになるまで煮ます。

## 白身魚のペースト人参のせ

白身魚……………10g  
人参……………10g  
野菜スープ……………小さじ1

- ①白身魚は茹でてすりつぶします。
- ②人参は軟らかく煮て裏ごしし、野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を加えてペースト状にし、①に添えます。

## ほうれん草ペースト

ほうれん草（葉先）…15g  
野菜スープ……………小さじ1

- ①ほうれん草は軟らかく茹でて裏ごしします。
- ②野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を加えペースト状にします。

## さつまい芋のポタージュ

さつまい芋……………20g  
粉ミルク……………1g  
野菜スープ……………50g

- ①さつまい芋は軟らかく煮て裏ごしします。
- ②粉ミルクと野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を加えて加熱します。

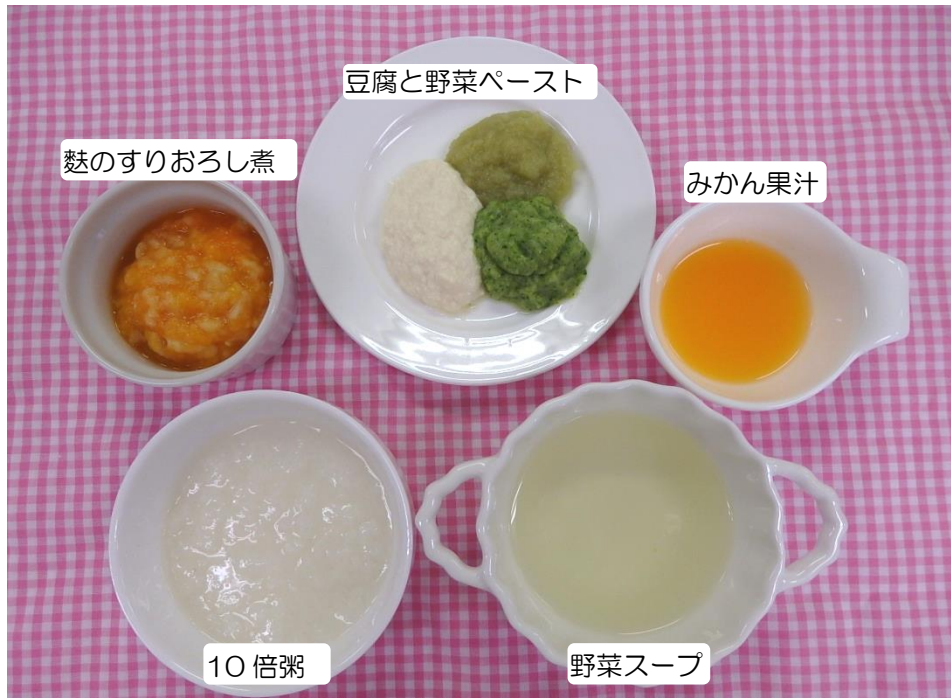
## りんご果汁

りんご……………1/10 個

- ①りんごはすりおろし、茶こしでこします。

### 栄養価

エネルギー88kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.2g カルシウム 28mg 鉄分 0.6 g 塩分 0.2g



(分量は1人分です)

## 10倍粥

米…10g 水…100cc

①10倍粥を作り（お粥の作り方参照）すりつぶします。

## 麩のすりおろし煮

焼き麩……………2g  
野菜スープ………15cc  
人参……………15g

- ①麩は乾物のまますりおろし、野菜スープ（野菜スープの作り方参照）で軟らかく煮ます。  
②人参は軟らかく煮て裏ごしし①に加えます。

## 豆腐と野菜ペースト

豆腐……………10g  
キャベツ………10g  
ブロッコリー…10g  
野菜スープ………15cc

- ①豆腐は茹でて裏ごしします。  
②キャベツ、ブロッコリーは軟らかく煮て裏ごしし、野菜スープ（野菜スープの作り方参照）を加えてペースト状にします。

## 野菜スープ

野菜スープ………50cc

野菜スープの作り方参照

## みかん果汁

みかん……………1/4個

①みかんは皮をむき、袋から出し、果汁をしぼります。

## 栄養価

エネルギー71kcal たんぱく質2.6g 脂質0.7g カルシウム30mg 鉄分0.4g 塩分0g