

月齢と食品のめやす

(新たに加わる食品を記載)

	月齢の目安	離乳初期（5～6か月頃）	離乳中期（7～8か月頃）	離乳後期（9～11か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）
	調理形態	プレーンヨーグルト状 (なめらかにすりつぶした状態)	豆腐状 (舌でつぶせる固さ)	バナナ状 (歯ぐきでつぶせる固さ)	肉団子状 (歯ぐきで噛める固さ)
糖質	穀類	10倍粥（つぶし粥） パン粥 *細かくちぎりミルクやスープで煮る うどん *すりつぶしてスープで煮る 麩 *乾物のまますりおろしてスープで煮る	7倍粥 パン粥 *パンの形を残す うどん・そうめん・マカロニ・スペゲティ *軟らかく茹でて米粒大に刻む コーンフレーク（無糖）*細かく碎いて煮る 麩 *戻して刻み煮る（葛とじ・卵とじ）	5倍粥（全粥）→軟飯 パン *小さくちぎる、焼く場合は牛乳・卵・スープ等につけて焼く うどん・そうめん・マカロニ・スペゲティ *短く切って煮るまたは炒める 麩 *戻して煮る	軟飯→飯 パン（固い・甘い・油っこいものは避ける） 中華蒸し麺 *短く切って煮るか炒める
	いも類	じゃが芋・さつまいも *茹でるか蒸してペースト状にする 片栗粉 *とろみづけに使用する	里芋（茹でこぼす） *マッシュか粗くつぶす	*一口大で歯ぐきでつぶせる固さに煮る	山芋 しらたき *短く切る
	種実類		すりごま		栗・ココア
	菓子・嗜好品類		ボーロ・ベビーセンベイ・ウエハース	ビスケット・ホットケーキ	ジャム・加糖練乳・アイスクリーム
たんぱく質	豆類	豆腐・白いんげん豆・金時豆・きな粉 *煮て裏ごしあわせすりつぶしてペースト状にする	豆腐 *だし汁で煮るかマッシュして和え物にする 納豆 *細かく刻む 高野豆腐 *乾物のまますりおろして煮る 豆乳	大豆・小豆 *煮て粗くつぶす	油揚げ・生揚げ・がんもどき
	魚介類	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	鰯・かつお・まぐろ・ツナ水煮・めかじき *加熱したものを細かくほぐす（葛とじ）	青皮魚（いわし・さば・さんま・あじ） 金目鯛（茹でこぼす）・たら・ぶり *蒸す・煮る・焼いてほぐす	はんぺん あさり・ほたて *細かく刻む
	獣鳥肉類		鶏ささみ *茹でこぼしてすりつぶす（葛とじ）	豚挽肉・鶏挽肉・鶏レバー *蒸す・煮る・焼く	豚肉・鶏肉・ゼラチン ワインナー・ハム・ベーコン *加熱して使用
	卵類	卵黄 *固茹でしてペースト状にする	全卵（完全に火を通す）	*オムレツ・炒り卵・ゆで卵	
	乳類	育児用ミルク	ヨーグルト（無糖）・チーズ（調理用・塩分脂肪分に注意） 牛乳（調理用）		牛乳（飲用）・チーズ・乳酸菌飲料・生クリーム *ミルクから牛乳に切り替えていく
ビタミン・無機質	緑黄色野菜	南瓜・人参 小松菜（葉先） *軟らかく茹でて裏ごしあわせすりつぶす	ほうれん草（葉先） ブロッコリー（つぶみ） トマト（皮をむき種を除く） *軟らかく茹でて裏ごしあわせすりつぶす	チンゲン菜 ピーマン・さやいんげん・さやえんどう アスパラガス・ニラ・おくら *軟らかく茹でて刻むか粗くつぶす	*歯ぐきでつぶせる固さに煮る *葉菜類はみじん切りにする *手づかみで食べられるように持ちやすい大きさにする *歯ぐきで噛める固さにする *葉菜類は粗みじん切りにする *軟らかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる
	その他の野菜	かぶ・大根・冬瓜 *軟らかく茹でて裏ごしあわせすりつぶす	キャベツ・玉葱・白菜 *軟らかく茹でて刻む	きゅうり・グリンピース・カリフラワー・そら豆 なす・ねぎ・レタス・クリームコーン *軟らかく茹でて刻むか粗くつぶす	もやし *噛めるものはくし形にする
	果実類	りんご・すいか・もも・みかん・いちご・オレンジ・メロン・バナナ *すりおろすか軟らかいものは刻む		柿・梨・ぶどう	キウифルーツ・パインアップル(缶詰)・レーズン・ブルーン → *噛めるものはくし形にする
	海藻類		青のり・のり *細かくもむ わかめ *軟らかく煮て刻む	ひじき *軟らかく煮て刻む 寒天	昆布
	きのこ類				しいたけ・しめじ・えのき・エリンギ *短く切る
その他	調味料類		食塩・砂糖・醤油・味噌（ごく少量） *食品の甘味を利用し、調味料は味付けではなく風味付け程度にする トマトピューレ・バター・植物油	ケチャップ・酢 マヨネーズ(全卵が使えたら)	ソース・酒・カレー粉・みりん 黒砂糖・はちみつ・マープルシロップ

※1歳になるまでははちみつ・黒砂糖の使用は避ける

*「授乳・離乳の支援ガイド」「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づく

◎アレルギー体質を持つ場合、アレルギー反応を引き起こす恐れがあるとして *必ず表示される食品8品目…卵 乳 小麦 そば ピーナツ えび かに くるみ

*表示が勧められている20品目…アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 カシューナッツ ごま 山芋 オレンジ キウифルーツ バナナ もも りんご ゼラチン マカダミアナッツ