

離乳食のすすめ方 ～ 食材の形態 ～

月齢
調理形態

5・6 か月ごろ
(1回食→2回食)

なめらかに
すりつぶした状態
(ポタージュ状→ジャム状)

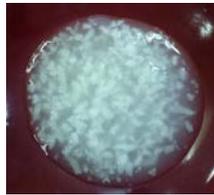


10倍がゆ(米1:水10)
始めはすりつぶす。
慣れてきたら粗くつぶす。

ごはん

7・8 か月ごろ
(2回食)

舌でつぶせる固さ
(豆腐くらい)



7倍がゆ(米1:水7)
軟らかく煮れば、米粒は
つぶさなくてよい。

にんじん



軟らかくゆでて、
なめらかにすりつぶす。



軟らかくゆでて、
3～5mm角に切り、
粗くつぶす。

9～11 か月ごろ
(3回食)

歯ぐきで
つぶせる固さ
(バナナくらい)



5倍がゆ(米1:水5)
慣れてきたら
軟飯にしていく。



軟らかくゆでて、
5～8mm角に切る。

1歳～1歳6か月
(3回食) ごろ

歯ぐきでかめる固さ
(肉団子くらい)



軟飯(米1:水3)
慣れてきたら普通に
炊いたごはんにしていく。



軟らかくゆでて、
1cm角に切る。

ほうれんそう



軟らかくゆでて、
葉先を縦横に細かく刻み、
なめらかにすりつぶす。



軟らかくゆでて、
葉先を縦横に
細かく刻む。



軟らかくゆでて、
5mm幅程度の
粗みじん切りにする。



ゆでて、
1cm幅程度に切る。

かぼちゃ



皮、種を除いて、
軟らかくゆでてつぶし、
なめらかにのぼす。



皮、種を除いて、
軟らかくゆでて3～5mm
角に切り、粗くつぶす。



皮、種を除いて、
軟らかくゆでて、
5～8mm角に切る。



皮、種を除いて、
歯ぐきで噛める固さに
ゆでて、一口大に切る。

ささみ



筋を除いてゆでて、
細くほぐし、
なめらかにすりつぶす。



筋を除いてゆでて、
細くほぐし、
粗くつぶす。



筋を除いてゆでて、
細くほぐし、
5～8mm程度に切る。



筋を除いてゆでて、
細くほぐす。

☆ポイント☆

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、
だし汁や湯を加えて仕上げます。

片栗粉などで少しとろみをつけると、
パサつく食材を食べやすくすることができます。

家族の食事からの取り分けメニューで、赤ちゃんも
喜びます。また、持ちやすいものを用意し、手づ
かみ食で、手と口の感覚の体験を積み重ねます。

離乳食の量はあくまでも目安です。
お子さんの発達や体調に合わせて食べる量や調理形態を調整してください。
ご不明な点などございましたら、下記までお問い合わせください。