

# 月齢別の食品及び調理方法



離乳食で使われることが多い食品を、食べやすくする工夫を紹介します。

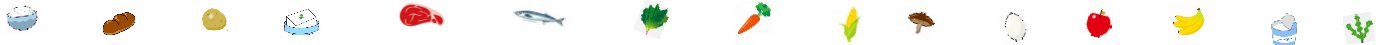
※はちみつと黒砂糖は、乳児ポツリヌス症を予防するため1歳を過ぎてからあげましょう。



月齢目安		調理方法目安					
		初期		中期	後期	完了期	
食品名		5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	
穀類	米	おもゆ、10倍粥うらごし	10倍粥すりつぶし	7倍、全粥	全粥、軟飯	軟飯、ご飯	
	食パン	なめらかなパン粥をつぶす	なめらかなパン粥	小さく切って浸す	小さくちぎる	ロール状、スティック状	
	うどん	うどん粥をつぶす	うどん粥	くたくた煮	短く切る	軟らかく煮る	
	冷麦、そうめん	すりつぶす		みじん切り	短く切る	軟らかく煮る	
	小麦粉	とろみづけ		ホワイトソース用	ホットケーキ等		
	マカロニ、スパゲティ	すりつぶす		つぶす、みじん切り	短く切る		
	パン粉					つなぎとして使う	
	麩	煮てすりつぶす	煮てつぶす	小さく切る	そのまま		
	餃子の皮等					軟らかく煮て食べやすい大きさに切る	
いも類	さつまいも	裏ごし	すりつぶす	つぶす	薄切り、角切り	一口大	
	じゃがいも	裏ごし	すりつぶす	つぶす	薄切り、角切り	一口大	
	里芋	裏ごし	すりつぶす	つぶす	薄切り、角切り	一口大	
	はるさめ	軟らかく煮て短く切る					
	片栗粉	とろみづけ					
油脂類	植物油				炒め煮	炒め煮、ドレッシング	
	ごま油					炒め煮、ドレッシング	
	マーガリン、バター					炒め煮、ホワイトソース	
種実類	ごま					する	
	ピーナッツ					粉状	
豆類	豆腐	すりつぶす		3～5mmの角切り	食べやすく切る		
	油揚げ				皮を除く	刻む	小さく切る
	がんもどき					刻む	小さく切る
	高野豆腐				すりおろして加熱	刻む、薄切り	小さく切る
	納豆				火を通してすりつぶす	刻む	そのまま
	きな粉	そのまま					
魚介類	しらす干し	ゆでて裏ごし		ゆでてすりつぶす	ゆでて刻む	ゆでてそのまま	
	ひらめ	煮て裏ごし		煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす		
	カレイ	煮て裏ごし		煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす		
	たい	煮て裏ごし		煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす		
	赤魚				煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	たら				煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	鮭ます				煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	まぐろ(ツナ)				煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	さわら				煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	あじ					煮る、焼く、ほぐす	
	ぶり					煮る、焼く、ほぐす	
	さんま					煮る、焼く、ほぐす	
	さば					煮る、焼く、ほぐす	
	えび						食べやすく切る
肉類	鶏肉				ささみすりつぶし	ひき肉	細切り
	豚肉					ひき肉	細切り
	牛肉					ひき肉	細切り
	レバー				ペースト状、みじん切り		薄切り



# 月齢別の食品及び調理方法



月齢目安		調理方法目安				
		初期		中期	後期	完了期
食品名		5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
卵類	鶏卵		卵黄の固ゆで裏ごし	卵黄の薄焼き	全卵火を通す	
	うずら卵		卵黄の固ゆで裏ごし	卵黄の薄焼き	全卵火を通す	
乳類	牛乳			調理用(スープ等)	スープ	そのまま
	ヨーグルト			そのまま (プレーンタイプのヨーグルト)		
	チーズ			すりおろす、溶かす	刻む、薄切り	食べやすい大きさ
野菜類	ほうれん草	裏ごし(葉先)	すりつぶす	軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	小松菜	裏ごし(葉先)	すりつぶす	つぶす	みじん切り	食べやすく切る
	モロヘイヤ			軟らかく煮る、すりつぶすか刻む		
	チンゲンサイ	裏ごし(葉先)	すりつぶす	軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	人参	裏ごし	すりつぶす	軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	かぼちゃ	裏ごし(皮除く)	すりつぶす	つぶす	薄切り、細の目切り	食べやすく切る
	ブロッコリー	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	トマト	果汁	皮種を除いてすりつぶす		皮をむいて刻む	食べやすく切る
	ピーマン			つぶす、みじん切り	軟らかく煮る	
	キャベツ	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	白菜	裏ごし(葉先)	すりつぶす	つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	レタス			軟らかく煮る、刻む		
	セロリ			軟らかく煮る、刻む		
	玉ねぎ	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り、薄切り		食べやすく切る
	大根	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り	千切り、薄切り	食べやすく切る
	かぶ	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り	薄切り	食べやすく切る
	きゅうり		すりおろし	すりおろし、みじん切り	薄切り、スティック	
	長ねぎ				みじん切り	
	にら				みじん切り	
	カリフラワー	裏ごし	すりつぶす	つぶす	刻む	食べやすく切る
	なす		すりつぶす	皮をむいてつぶす	皮をむいて刻む	食べやすく切る
	ズッキーニ			皮をむいてつぶす	皮をむいて刻む	食べやすく切る
	夕顔			皮をむいてつぶす	皮をむいて刻む	食べやすく切る
	おくら			つぶす、みじん切り		食べやすく切る
	もやし			つぶす、みじん切り		短く切る
	さやえんどう			つぶす、みじん切り	軟らかく煮る、刻む	
	グリーンピース		皮をとって裏ごし	皮をとってつぶす	つぶす	
	とうもろこし			皮をとってつぶす	そのまま	そのまま
	いんげん			つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	アスパラガス			軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
ごぼう			軟らかく煮る			
にんにく					すりおろし・みじん切り	
生姜					汁で風味付け	



# 月齢別の食品及び調理方法



月齢目安		調理方法目安				
		初期		中期	後期	完了期
食品名		5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
果物類	りんご			煮る、すりおろす	薄切り	食べやすく切る
	バナナ			刻む	薄切り	皮をむいてそのまま
	みかん類			皮をむいてほぐす		皮をむいてそのまま
	グレープフルーツ			皮をむいてほぐす		皮をむいてそのまま
	いちご			つぶす	小さく切る	そのまま
	和なし			すりおろす	薄切り	食べやすく切る
	洋なし			すりおろす	薄切り	食べやすく切る
	すいか			つぶす	小さく切る	
	メロン			刻む	薄切り	食べやすく切る
	もも			刻む	薄切り	食べやすく切る
	ぶどう			皮をむいて食べやすく切る		皮をむく
	柿					食べやすく切る
	キウイ					食べやすく切る
	缶詰 (みかん、もも)					食べやすく切る
きのこ類	しいたけ				みじん切り	食べやすく切る
	しめじ				みじん切り	食べやすく切る
	えのきだけ				みじん切り	食べやすく切る
	なめこ				みじん切り	食べやすく切る
	マッシュルーム				みじん切り	食べやすく切る
藻類	焼きのり			もみほぐす		
	こんぶ					刻む
	ひじき			軟らかく煮て、すりつぶす		刻む
	わかめ			軟らかく煮て、すりつぶす		刻む
その他	麦茶	煮出し白湯で薄める				
	緑茶・番茶・ほうじ茶				煮出し白湯で薄める	
	しょうゆ				調味料として	
	みそ	薄味みそ汁の上澄み			調味料として	
	酢				調味料として	
	砂糖				調味料として	
	スープの素				調味料として	
	ケチャップ				調味料として	
	中濃ソース				調味料として	
	ウスターソース				調味料として	
	マヨネーズ				加熱調理	そのまま
	こんぶだし			だしとして		
	かつおだし			だしとして		

