

## ごっくん期


	5、6ヶ月頃 ～離乳初期～ (ドロドロ)	7、8ヶ月頃 ～離乳中期～ (上あごと舌でつぶせる固さ → 豆腐くらい)
米	10倍粥を丁寧すりつぶす。 慣れてきたら少し粗くする。	7倍粥が目安。 やわらかく炊ければ米粒をつぶす必要はない。
パン	細かくちぎったパンに育児用ミルク、スープを加えて加熱する。 (冷凍したパンをすりおろすとなめらかな口当たりに)	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る。 または、浸す程度でもよい。 ただし牛乳は加熱して使用する。
いも類	ジャガイモ、さつまいもはゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。	ジャガイモ、さつまいも、里芋は蒸したり、薄味で煮たものをやや粗くつぶし煮汁などでゆるめる。
麺類	離乳食に慣れたら乾麺を使用できる。 麺類には塩分が含まれているので、ゆでた後によく水洗いし、細かく刻み、だし汁で煮込む。	そうめん、うどんの他、マカロニや細めのスパゲティも使える。 軟らかくゆで、米粒大に刻む。
野菜	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根などが調理しやすく適している。 徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、たまねぎ、ブロッコリーなども使用できる。	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、三度豆、絹さやなども使用できる。 軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして刻んだり、あらつぶしにする。
海藻類		細かくもんだ海苔、軟らかく煮て刻んだワカメなども使用できる。
大豆製品	豆腐はゆでたものをすりつぶす。 (絹ごし豆腐が適している) きな粉はお粥やマッシュポテトに混ぜて使用できる。 ※つぶしてからゆでると固くなるので、ゆでてからつぶす。	納豆は細かく刻んで加熱して与える。 高野豆腐はそのまますりおろし、粥や汁物に入れて加熱して使用する。
魚	白身魚(タイ、カレイ、ひらめ、タラなど)を加熱し、よくつぶして、粥や野菜と混ぜたりとろみをつけながら与える。 しらす干しはよく水で洗って塩分を除き、加熱してすりつぶす。	白身魚に慣れてきたら赤身魚(まぐろ、鮭、カツオなど)を与える。
肉		ささみが適している。 (凍らせた身をすりおろして調理するとなめらかに仕上がる)
卵	初めは固ゆでにした卵黄を使う。	卵黄が大丈夫なら全卵を用いてよいが、完全に火を通す。
乳製品		牛乳は調理用に使用する。 ヨーグルトは無糖プレーンタイプを使う。 チーズは塩分や脂肪分の少ないものを、粥やシチューに入れて煮溶かして使う。 (クリームチーズは脂質が多いので控える)

※こんなものは避けましょう！

- はちみつ → 乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください
- 牛乳 → 飲用は1歳過ぎからにしましょう
- 甘味の強い食品(100%ジュースも糖分が多いので注意が必要です)
- 卵 → 卵白は卵黄よりもアレルギーを起こしやすいので、最初は固ゆでの卵黄からはじめましょう
- 重篤なアレルギーを起こしやすいもの(例: そば、さば)
- 添加物の多い食品やインスタント食品
- 香辛料など刺激物



## かみかみ期

	9～11ヶ月頃 ～離乳後期～ (歯ぐきでつぶせる固さ → 指でつぶせるバナナくらい)	12～18ヶ月頃 ～離乳完了期～ (歯ぐきで噛める固さ → 肉団子くらい)
米	9ヶ月頃は5倍粥が目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。	軟飯に慣れさせる。 (家族の食事から取り分けたごはんが固い時には、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。 トーストを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	つぶし方を粗めにする。	口に入れやすい大きさや手に持ちやすい形に切って調理する。
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ったら、少し長めに切ってもよい。	軟らかくゆで、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
野菜 果物	繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮ればほとんどの野菜・果物を使うことができる。 手づかみをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。	繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮ればほとんどの野菜・果物を使うことができる。 手づかみをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。
魚 貝類	いわし、さば、さんまなどの青魚を使用できる。 (9ヶ月以降から少量ずつ様子を見ながら増やしていく。ただし家族に食物アレルギー歴がある場合は専門医に相談する)	
肉	豚、牛の赤身肉を使うことができる。 レバーも使用できる。	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。
大豆製品	大豆は軟らかく煮たものをつぶして与える。 (気管に詰まることがあるので、必ずつぶす)	大豆は軟らかく煮たものをつぶして与える。 (気管に詰まることがあるので、必ずつぶす) 油揚げ、がんもどき、厚揚げも使用できる。
卵	全卵が使えたらマヨネーズを使用してもよい。	出し巻き卵、オムレツなどさまざまな料理に取り入れる。
乳製品	牛乳は調理用に使用する。 ヨーグルトは無糖プレーンタイプを使う。 チーズは塩分や脂肪分の少ないものを、粥やシチューに入れて煮溶かして使う。 (クリームチーズは脂質が多いので控える)	牛乳を飲むことができる。

フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。

離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば9ヶ月以降とします。

ただし9ヶ月をすぎたからといって、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

※こんなものは避けましょう！

- はちみつ → 乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください
- 牛乳 → 飲用は1歳過ぎからにしましょう
- 甘味の強い食品(100%ジュースも糖分が多いので注意が必要です)
- 重篤なアレルギーを起こしやすいもの(例: そば)
- 添加物の多い食品やインスタント食品
- 香辛料など刺激物

