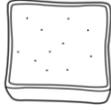
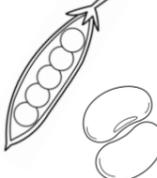
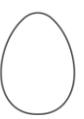


食べていいもの

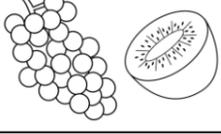
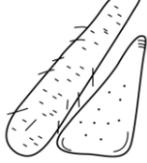
3つそろえて
バランスよく！

初期
(生後 5~6 か月頃)から OK

I エネルギー源 (主食)	米 初期：すりつぶし 中期：全がゆ 後期：軟飯 	食パン 初期：耳を除きパンがゆ 1歳頃～：手づかみしやすいスティック状にしても良い 	麺(ふ) 水を吸い、すぐ柔らかくなるので調理しやすい。すりおろして煮る。とろみづけにも。 	うどん・そうめん 初期：すりつぶし 中期：みじん切り 後期：小さく切る 塩分を含む。ゆでて水でしっかり洗う。 		
	II ビタミン・ミネラル源 (野菜)	玉ねぎ 初期：すりつぶし 中期以降：食べやすく刻む 	じゃがいも・さつまいも さといも 初期：すりつぶし 里芋：皮をむいてゆで、ぬめりを取りすりつぶす。 さつまいも：食物繊維が豊富。便秘対策にも。 	にんじん 皮はむく。 初期：すりつぶし、すりおろしてから加熱しても良い。 	トマト 皮と種は取り除き、加熱する。 	なす 皮はむく。切ったら水でさらし、アク抜きを。 
		白菜・キャベツ 柔らかい葉の部分を使う。 初期：すりつぶし 	かぼちゃ 皮、種、わたを取り除く。 初期：すりつぶす、裏ごし 	ブロッコリー・カリフラワー 穂先を使う。 軸はあつめに皮をむき、柔らかくゆでる。 	ほうれん草 葉先を使う。 アクが強いので、ゆでて水にさらす。鉄分が豊富。 	きゅうり 皮を除いてすりおろす。 9か月～：手づかみしやすいスティック状にしてもよい。 
		かぶ・大根 皮はむく。すりつぶすまたはすりおろす。 	グリンピース・空豆 薄皮をむく。すりつぶす。 	果物 加熱したりすりおろしたりして使う。 りんごやバナナ：アレルギーが心配されるので少量から。 いちご：裏ごし みかん：果汁 		
豆腐・きな粉 初期：口当たりの良い絹ごし豆腐を使う。 きな粉は消化がよく、カルシウムが豊富。おかゆにふりかけても。 		白身魚 (たい、げた、しらす) 脂肪分が少なく良質のたんぱく質。 しらす：塩抜きをする ちりめんじゃこ：固く、離乳食には向かない。 	卵(卵黄) 良質のたんぱく質。栄養価が高い。 アレルギーが心配されるので少量から。 初期後半～：固ゆでの卵黄 		赤身魚(かつお、まぐろ) 鮭、ツナ缶 赤身魚は良質のたんぱく質、鉄分を含む。鮭は脂肪が多いので下ゆでを。 ツナ缶：水煮を選ぶ。湯通しして。 	
III たんぱく質源					卵(全卵) 卵黄を試してから卵白を少量ずつ。 	
					牛乳 料理に少量使える。アレルギーの原因となるため、少しずつ。 飲料としては1歳以降。 	

チェックシート

*食材は基本的に1歳6か月まではしっかり加熱しましょう

中期 (生後7~8か月頃)からOK		後期 (生後9~11か月頃)からOK		完了期 (生後12~18か月頃) からOK
		マカロニ・スパゲティ	ロールパン	
		塩は入れずにゆで、時期に合わせて大きさに。 スープやとろみをつけると食べやすい。 	油脂を多く含むパンは後期以降に。 	
グリーンアスパラ	小松菜・チンゲン菜	さやいんげん スナップエンドウ	きのこ類	切り干し大根
皮をむく。 小さく刻む。 	繊維が多いので中期の後半から。 	すじを取り除く。 	笠の部分を使う。とろみをつけると食べやすい。 干しいたけはNG。 もどし汁は少量使えます。 	カルシウム、鉄分、カリウムが豊富。 水で戻し、食べやすい大きさに切り、ゆでて使う。 
レタス	ぶどう・キウイ	レンコン	ピーマン	ながいも
やわらかい葉の部分を使う。 ゆでて小さく刻む。 	ぶどう：小さく刻む キウイ：8か月頃から。種の部分はさける。 	すりおろす 	細かく刻む。 	ぬめり成分がかぶれの原因になるので、必ず加熱する。 
		わかめ	ひじき	エリンギ
		塩分が少ない乾燥わかめを。 水に戻し、柔らかく煮て。 	一度ゆでてお湯を捨て、もう一度柔らかくゆで、刻む。 	軸の部分が多いきのこは完了期から。 あんかけ等、とろみをつけて。 
鶏肉 (ささみ、鶏胸ミンチ)	レバー	青魚 (あじ、さば、いわし)	鶏肉 (胸肉・もも肉)	油揚げ・厚揚げ
冷凍してすりおろすと細くなり使いやすい。 	鶏のレバーが離乳食に向く。 鉄分やビタミン類が豊富。血抜きして、ゆでてから使う。 	脂肪分が多いので、赤身魚に慣れてから。 鮮度の悪いものはアレルギー反応が出ることがあるので注意。 	脂肪分が少ない胸肉→もも肉の順に。 皮は取り除く。 	熱湯を回しかけ、油抜きをして使う。 
高野豆腐	納豆	豚肉・牛肉		えび・かに
たんぱく質、鉄分、カルシウムが豊富。 乾燥したもの：すりおろし戻したもの：細かく刻む 	すりつぶす、細かく刻む。引き割り納豆が調理も楽。 粘りが気になるなら熱湯を回しかける。 	赤身の多いものを選ぶ。 		はじめはすり身にするとよい。アレルギーがでることもあるので、少量から。 
プレーンヨーグルト	カッテージチーズ	チーズ		貝類
加熱せずに使える。 野菜や果物と混ぜると食べやすくなる。 	脂肪分が少なく離乳食に向く。 野菜や果物と一緒に与えても良い。 	塩分、脂肪分が多いため少量に。 粉チーズ：風味づけに 		小さく刻む。 牡蠣は「海のミルク」といわれるほど栄養価が高く、消化が良い。 