

# 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

<b>I</b> エネルギー源 (主食)	<b>米</b> 初期：すりつぶし 中期：全がゆ 後期：軟飯 	<b>食パン</b> 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 	<b>麺(ふ)</b> 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。 	<b>うどん・そうめん</b> 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。 		
	<b>II</b> ビタミン・ミネラル源 (野菜)	<b>玉ねぎ</b> 初期：すりつぶし 中期以降：食べやすく刻む 	<b>じゃがいも・さつまいも さといも</b> 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。 	<b>にんじん</b> 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。 	<b>トマト</b> 皮と種は取り除き、加熱する。 	<b>なす</b> 皮はむく。切ったら水でさらし、アク抜きを。 
		<b>白菜・キャベツ</b> 柔らかい葉の部分を使う。 初期：すりつぶし 	<b>かぼちゃ</b> 皮、種、わたを取り除く。 初期：すりつぶす、裏ごし 	<b>ブロッコリー・カリフラワー</b> 穂先を使う。 軸はあつめに皮をむき、柔らかくゆでる。 	<b>ほうれん草</b> 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。 	<b>きゅうり</b> 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。 
		<b>かぶ・大根</b> 皮はむく。すりつぶすまたはすりおろす。 	<b>グリンピース・空豆</b> 薄皮をむく。すりつぶす。 	<b>果物</b> 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 		
<b>豆腐・きな粉</b> 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。 		<b>白身魚 (たい、げた、しらす)</b> 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。 	<b>卵(卵黄)</b> 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 		<b>赤身魚(かつお、まぐろ) 鮭、ツナ缶</b> 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。 	
<b>III</b> たんぱく質源					<b>卵(全卵)</b> 卵黄を試してから卵白を少量ずつ。 	
					<b>牛乳</b> 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
		<b>マカロニ・スパゲティ</b>	<b>ロールパン</b>	
		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。 	
<b>グリーンアスパラ</b>	<b>小松菜・チンゲン菜</b>	<b>さやいんげん スナップエンドウ</b>	<b>きのこ類</b>	<b>切り干し大根</b>
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。 
<b>レタス</b>	<b>ぶどう・キウイ</b>	<b>レンコン</b>	<b>ピーマン</b>	<b>ながいも</b>
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。 
		<b>わかめ</b>	<b>ひじき</b>	<b>エリンギ</b>
		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。 
<b>鶏肉 (ささみ、鶏胸ミンチ)</b>	<b>レバー</b>	<b>青魚 (あじ、さば、いわし)</b>	<b>鶏肉 (胸肉・もも肉)</b>	<b>油揚げ・厚揚げ</b>
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。 
<b>高野豆腐</b>	<b>納豆</b>	<b>豚肉・牛肉</b>		<b>えび・かに</b>
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。 
<b>プレーンヨーグルト</b>	<b>カッテージチーズ</b>	<b>チーズ</b>		<b>貝類</b>
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。 