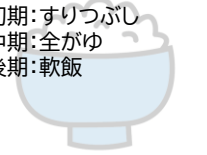
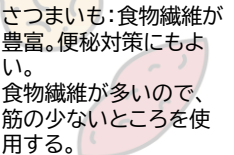
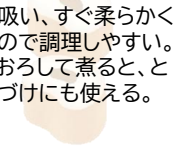
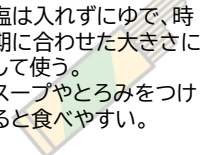
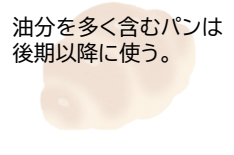
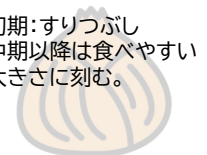
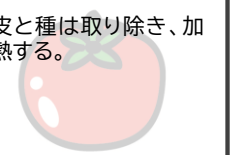
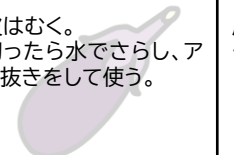
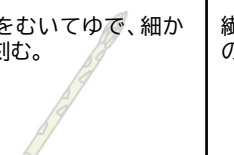
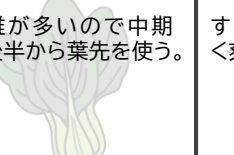
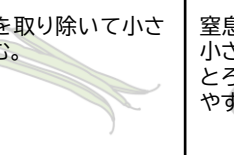
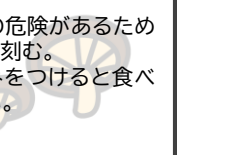
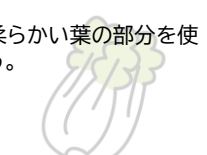
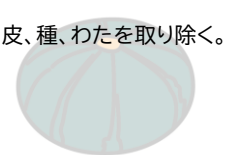
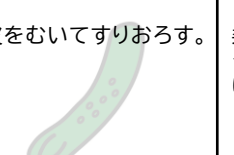
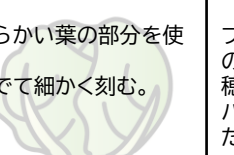
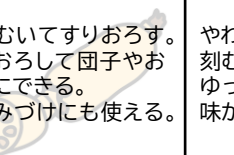
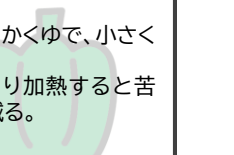
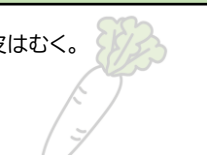
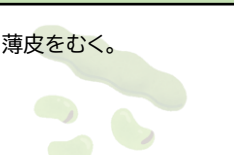
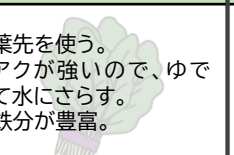
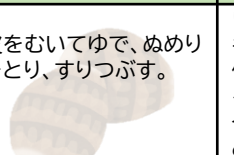
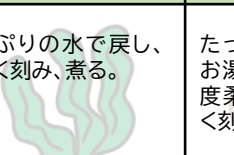
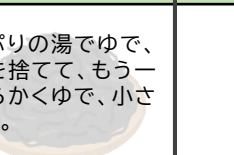
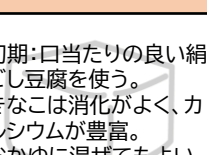
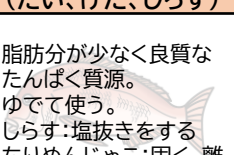
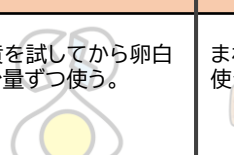
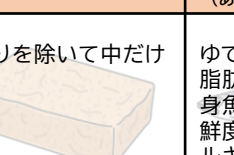
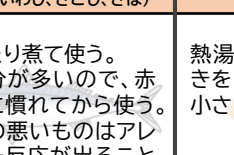
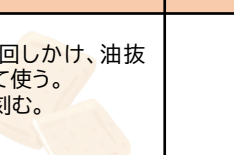
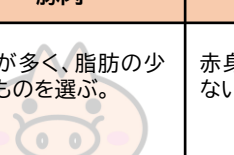
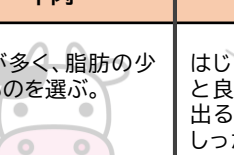
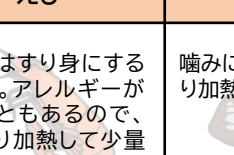
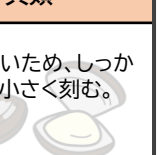
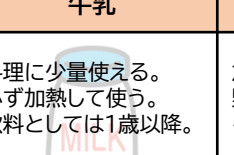
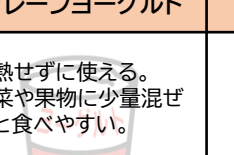
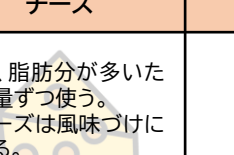
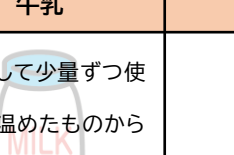
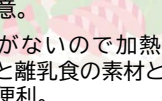
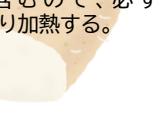
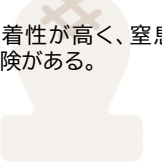
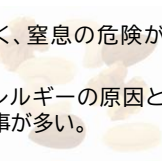
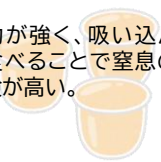
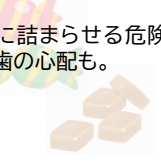
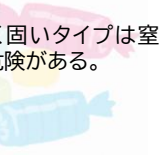
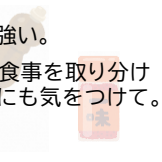
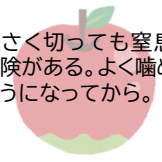
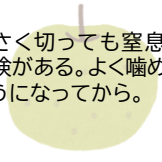
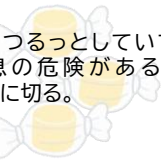
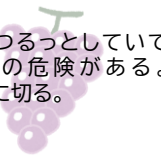
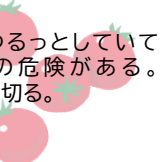
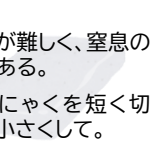
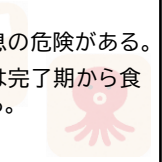
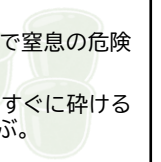
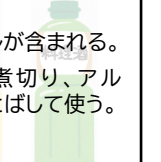
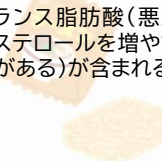
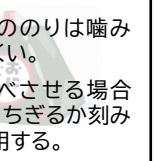
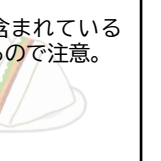
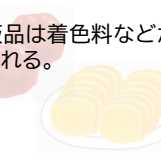
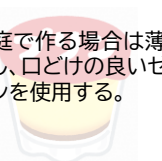
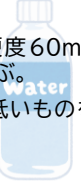
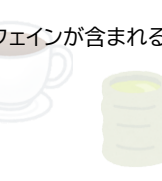
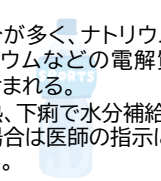


食べていいもののチェックシート

*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

	初期 (生後5～6か月頃からOK)			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)	
エネルギー源	米	じゃがいも さつまいも		食パン	うどん・そうめん	麴(ふ)	マカロニ・スパゲティ	ロールパン		
	初期:すりつぶし 中期:全がゆ 後期:軟飯 	さつまいも:食物繊維が豊富。便秘対策にもよい。 食物繊維が多いので、筋の少ないところを使用する。 		パンが無添加であれば初期から食べられる。 耳を除いてパンがゆにする。パンがゆはお湯や薄めたミルクで作る。 1歳頃～:手づかみしやすいスティック状にしても良い。	中期:みじん切り 後期:細かく刻む ゆでて水でしっかり洗う。 塩分が多いので、中期からがおすすめ。	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、とろみづけにも使える。 	塩は入れずにゆで、時期に合わせた大きさにして使う。 スープやとろみをつけると食べやすい。 	油分を多く含むパンは後期以降に使う。 		
ビタミンミネラル源	玉ねぎ	にんじん	トマト	なす	グリーンアスパラガス	小松菜・チンゲン菜	さやいんげん	生しいたけ しめじ・えのき		
	初期:すりつぶし 中期以降は食べやすい大きさに刻む。 	皮はむく。 	皮と種は取り除き、加熱する。 	皮はむく。 切ったら水でさらし、アク抜きをして使う。 	皮をむいてゆで、細かく刻む。 	繊維が多いので中期の後半から葉先を使う。 	すじを取り除いて小さく刻む。 	窒息の危険があるため小さく刻む。 とろみをつけると食べやすい。 		
	白菜・キャベツ	かぼちゃ	ブロッコリー	きゅうり	レタス	カリフラワー	レンコン	ピーマン		
	柔らかい葉の部分を使う。 	皮、種、わたを取り除く。 	穂先は、口の中でバラバラになり食べにくい ため、とろみをつける。 軸はあつめに皮をむき、柔らかくゆでる。	皮をむいてすりおろす。 	柔らかい葉の部分を使う。 ゆでて細かく刻む。 	ブロッコリーより固いので中期から使う。 穂先は、口の中でバラバラになり食べにくい ため、とろみをつける。	皮をむいてすりおろす。 すりおろして団子やおやきにできる。 とろみづけにも使える。 	やわらかくゆで、小さく刻む。 ゆっくり加熱すると苦味が減る。 		
	かぶ・大根	グリンピース・空豆	ほうれん草	さといも	果物		わかめ	ひじき		
	皮はむく。 	薄皮をむく。 	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。 	皮をむいてゆで、ぬめりをとり、すりつぶす。 	りんご・オレンジ・キウイ・バナナ・ももは、アレルギーが心配されるので、加熱したものを少量から使う。 りんご・なしは窒息の危険が高いので、すりおろしても必ず加熱する。 イチゴ:つぶす みかん:果汁から使う キウイ:8か月以降から使う 種の部分は避ける	ぶどう:細かく刻む	たっぷりの水で戻し、小さく刻み、煮る。 	たっぷりの湯でゆで、お湯を捨てて、もう一度柔らかくゆで、小さく刻む。 		
たんぱく質源	豆腐・きな粉	白身魚 (たい、げた、しらす)	卵(卵黄)	納豆	赤身魚(かつお・まぐろ) ツナ缶・鮭	卵(全卵)	厚揚げ	青魚 (あじ、いわし、さごし、さば)	油揚げ	
	初期:口当たりの良い絹ごし豆腐を使う。 きなこは消化がよく、カルシウムが豊富。 おかゆに混ぜてもよい。 	脂肪分が少なく良質なたんぱく質源。 ゆでて使う。 しらす:塩抜きをする ちりめんじゃこ:固く、離乳食には× 	初期後半から固ゆでにして使う。 良質なたんぱく質、栄養価が高い。 アレルギーが心配されるので少量から使う。	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。	赤身魚は良質なたんぱく質、鉄分を含む。 ゆでる・煮てからほぐす。 ツナ缶:水煮缶を選び、加熱する。 	卵黄を試してから卵白を少量ずつ使う。 	まわりを除いて中だけ使う。 	ゆでたり煮て使う。 脂肪分が多いので、赤身魚に慣れてから使う。 鮮度の悪いものはアレルギー反応が出ることもあるので注意する。 	熱湯を回しかけ、油抜きをして使う。 小さく刻む。	
				鶏肉 (ささみ、胸肉)			豚肉	牛肉	えび	貝類
				ささみなど脂肪のないものを選ぶ。 最初はささみを使う。 皮や脂肪は取り除く。 冷凍してすりおろすと細かくなり使いやすい。			赤身が多く、脂肪の少ないものを選ぶ。 	赤身が多く、脂肪の少ないものを選ぶ。 	はじめはすり身にする と良い。アレルギーが出ることもあるので、しっかり加熱して少量から使う。 	噛みにくいため、しっかり加熱し小さく刻む。 
				牛乳	プレーンヨーグルト		チーズ		牛乳	
				料理に少量使える。 必ず加熱して使う。 飲料としては1歳以降。 	加熱せずに使える。 野菜や果物に少量混ぜると食べやすい。 		塩分、脂肪分が多いため少量ずつ使う。 粉チーズは風味づけに使える。 		飲料として少量ずつ使う。 最初は温めたものから使う。 	

完了期以降も気をつけてほしいもの

食中毒・アレルギーの危険	はちみつ	生の刺身	生卵	そば	長いも・山いも				
	ボツリヌス菌が混入していることがある。1歳までは与えない。 	鮮度が悪いとアレルギー反応が出ることも。持ち帰りの温度管理に注意。 骨がないので加熱すると離乳食の素材として便利。 	サルモネラ菌による食中毒やアレルギーのリスクが高い。 	アレルギーに注意が必要。食べさせる時は少量から。 	かぶれの原因となる物質を含むので、必ずしっかり加熱する。 				
就学まで避けたい	もち	ナッツ類	こんにゃくゼリー	あめ・キャラメル	ラムネ菓子	コショウ・唐辛子・ラー油	にんにく・しょうが		
	粘着性が高く、窒息の危険がある。 	固く、窒息の危険がある。アレルギーの原因となる事が多い。 	弾力が強く、吸い込んで食べることで窒息の危険が高い。 	のどに詰まらせる危険や虫歯の心配も。 	大きく固いタイプは窒息の危険がある。 	刺激が強い。大人の食事を取り分けるときにも気をつけて。 	刺激が強い。 		
調理の仕方・切り方に注意	りんご	なし	球形チーズ	ぶどう	ミニトマト	こんにゃく	いか・タコ	カップゼリー	みりん・酒
	小さく切っても窒息の危険がある。よく噛めるようになってから。 	小さく切っても窒息の危険がある。よく噛めるようになってから。 	丸くつるっとしていて窒息の危険がある。1/2に切る。 	丸くつるっとしていて窒息の危険がある。1/2に切る。 	丸くつるっとしていて窒息の危険がある。1/4に切る。 	噛むのが難しく、窒息の危険がある。糸こんにゃくを短く切るなど小さくして。 	固く窒息の危険がある。すり身は完了期から食べられる。 	吸い込みで窒息の危険がある。口の中ですぐに碎けるものを選ぶ。 	アルコールが含まれる。しっかり煮切り、アルコールをとばして使う。 
塩分・油分・添加物が多い	カップ麺 インスタントラーメン	スナック菓子	ハンバーガー フライドポテト	市販のだし コンソメ	スタント汁物	レトルト食品(大人用)	ふりかけ お茶漬け	市販のおにぎり	サンドイッチ
	トランス脂肪酸(悪玉コレステロールを増やす働きがある)が含まれる。 	トランス脂肪酸が含まれる。 				特にカレーは刺激が強い。 		おにぎりののりは噛みちぎりにくい。のりを食べさせる場合は、小さくちぎるか刻みのりを利用する。 	からしが含まれていることがあるので注意。 
	市販の惣菜	市販のドレッシング	漬物・梅干し たくあん	干物	ハム・ソーセージ・ベーコン				
			市販品は着色料などが含まれる。 		なるべく無添加を選ぶ。 				
糖分・油分・添加物が多い	チョコレート	市販のプリン ゼリー	生クリーム	ケーキ・菓子パン	アイスクリーム 氷菓子				
	虫歯の心配も。 	家庭で作る場合は薄味にし、口どけの良いゼラチンを使用する。 			氷菓子は着色料が含まれる。 				
飲み物	ミネラルウォーター	コーヒー・紅茶・緑茶	イオン飲料	ジュース 乳酸菌飲料					
	軟水(硬度60mg/L以下)を選ぶ。硬度は低いものを選ぶと良い。 	カフェインが含まれる。 	糖分が多く、ナトリウム、カリウムなどの電解質が含まれる。発熱、下痢で水分補給の場合は医師の指示に従う。 	100%果汁ジュースも注意。虫歯の心配も。 