



《調理の目安早見表～離乳各期の食品～》



		初 期 5,6か月(ゴックン期)	中 期 7,8か月(モグモグ期)	後 期 9～11か月(カミカミ期)	完了期 12～18か月(パクパク期)
熱 や カ の も と に な る グ ル ー プ	米	10倍がゆをすりつぶす	7倍がゆ～全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
	い も	すりつぶす	やや粗くつぶす(3～5ミリ程度)	5～8ミリ角	1センチ角
	食 パ ン	細かくちぎって浸し加熱	小さくちぎって浸す	小さくちぎる→ 持ちやすい大きさに	食べやすい大きさに
	麩	煮てつぶす すりおろして加熱	小さく切る	そ の ま ま	
	うどん・そうめん		すりつぶす→ 米粒大に刻む	1～2センチ長さに	食べやすい大きさに
	マカロニ・スパゲッティ		米粒大に刻む	1～2センチ長さに	2～3センチ長さに
	中 華 麺				食べやすい大きさに
血 や 筋 肉 や 骨 に な る グ ル ー プ	豆 腐	すりつぶす	軽くつぶす	小さく切る	食べやすい大きさに
	大 豆 製 品	きな粉で使用	納豆を細かく刻む	大豆をつぶす	厚揚げ・油揚げは油抜きする
	白身魚(かれいなど)	すりつぶす	みじん切り、小さくほぐす	ほぐす(5～8ミリ程度)	ほぐす(1センチ程度)
	しらす干し	すりつぶす	刻む	刻む(5～8ミリ程度)	そのまま
	卵	固ゆでの卵黄をつぶす → 全卵を固ゆで → 加熱すればどんな料理でもよい			
	高野豆腐		すりおろす→ 加熱	小さく切る	1センチ角
	赤身魚(まぐろなど)		みじん切り、小さくほぐす	ほぐす(5～8ミリ程度)	ほぐす(1センチ程度)
	鶏 さ さ み		すりつぶす	小さくほぐす、小さく刻む	5ミリ～1センチ角やそぎ切り
	プレーンヨーグルト		果 物 に ま ぜ る 程 度		そのまま
	牛 乳		ミルク煮・ホワイトソースなど調理のみに少量使用		1歳を過ぎてから
	青皮魚(さばなど)			ほぐす(5～8ミリ程度)	ほぐす(1センチ程度)
	牛 肉 ・ 豚 肉			赤身肉を細かく刻む	細切り、肉団子(2～3センチ)
体 の 調 子 を 整 え る グ ル ー プ	レバー(鶏)			5～8ミリ角	1センチ角
	に ん じ ん	すりつぶす	みじん切り、粗つぶし	5～8ミリ角	1センチ角
	か ぼ ち ゃ	すりつぶす	みじん切り	5～8ミリ角	1センチ角
	ほうれん草・小松菜	すりつぶす	みじん切り	小さく刻む	小さく切る
	白 菜 ・ キ ャ ベ ッ ツ	すりつぶす	みじん切り	刻む(3ミリ程度)	刻む(5ミリ～1センチ程度)
	玉 ね ぎ	すりつぶす	みじん切り	刻む(3ミリ程度)	刻む(5ミリ～1センチ程度)
	大 根 ・ か ぶ	すりつぶす・すりおろす	みじん切り	5～8ミリ角	1センチ角・スティック状
	ブロッコリー	すりつぶす	みじん切り	刻む(5～8ミリ程度)	小さくほぐす
	き ゅ う り	すりおろす→ 加熱	みじん切り	薄く切る・刻む	細切り・スティック状
	ト マ ト	すりつぶす・裏ごし	みじん切り	刻む(5～8ミリ程度)	刻む(1センチ程度)
	り ん ご	すりおろす	すりおろす	薄く切る・刻む	小さく切る
	み か ん	すりつぶす	薄皮をむいて刻む	皮をむいてほぐす	皮をむいてそのまま
	い ち ご	すりつぶす	つぶす・刻む(3～5ミリ程度)	食べやすい大きさに	そのまま
	バ ナ ナ	すりつぶす	つぶす・刻む(3～5ミリ程度)	5～8ミリ角	輪切り(1センチ程度)
味 つ け	海 藻 類		細かく刻んでとろとろ煮	刻 む	
	きのこ類				小さく切る
	だ し	昆布だし	昆布だし・かつおだし	昆布・かつお・煮干しだし(どのだしでもよい)	
	調 味 料		ほんの風味づけ程度 (少量の食塩、しょうゆ、 みそ、砂糖、酢)	素材の味をいかすよう 大人よりうすめに (少量のケチャップ、 マヨネーズ(全卵が食べら れるようになってから)も可)	うす味で調理

あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて進めてください。

☆☆注意しましょう☆☆

- ・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。
- ・牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、1歳未満でも離乳食作りの材料としては少量であれば使えます。
- ・離乳の開始や特定の食物の摂取開始時期を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことが報告されています。赤ちゃんの発達や栄養学的な観点からも、目安を参考にしながら、開始時期を遅らせないように進めましょう。食物アレルギーの心配や疑われる症状がある場合は、必ず主治医の指示に従って進めてください。

(参考資料：授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版) 実践の手引き)

【お問い合わせ】

鳥取市保健所

健康づくり推進課

食育推進係

☎0857-30-8582

R6.11作成