



🍴 食品別 離乳食の進め方 🍴

	5～6か月ごろ (離乳初期)	7～8か月ごろ (離乳中期)	9～11か月ごろ (離乳後期)	12～18か月ごろ (離乳完了期)
	なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきで つぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
エネルギーになる食品	穀類 つぶしがゆ パンがゆ	7倍～5倍がゆ 麺類のやわらか煮	5倍がゆ～軟飯	軟飯、ごはん ロールパン
	いも すりつぶし	あらつぶし	煮物・蒸し物	焼き物
油脂		バター、マーガリン 植物油	マヨネーズ (加熱) ※全卵が使えるなら すりごま	白身：たい、ひらめ、かれいなど 赤身：まぐろ、かつお、さけなど 青背：いわし、あじ、さばなど
血や肉、骨をつくる食品	魚 【後半】 白身魚のすりつぶし	ほぐし身 (白身⇒赤身) 魚の缶詰のほぐし (ツナ・鮭などの水煮缶)	ほぐし身 (赤身⇒青背) 	煮物・焼き物
	大豆製品 【後半】 豆腐のすりつぶし きなこ	高野豆腐のすりおろし 納豆・煮豆 (きざみ)	豆の煮つぶし	油揚げ、厚揚げ がんもどき
	乳製品	無糖ヨーグルト 粉チーズ	チーズ 	<u>※牛乳を飲むのは 1歳以降</u>
	卵 【後半】 固ゆで卵の卵黄	【後半】 全卵	【後半】 オムレツ いり卵	卵焼き 
	肉 参考例ですので、 赤ちゃんの離乳食 の進み具合に合わせてください。 脂肪の少ない ミンチ肉を 鉄の多い 食品を!	鶏ささみ (ペースト・ミンチ)	牛・豚赤身 (ミンチ) 牛・豚赤身 (きざみ) 粉末レバー レバーペースト	牛・豚薄切り肉 (きざみ) 鶏ほぐし肉 レバーの煮物 
体の調子を整える食品	野菜 すりつぶし すりおろし	きざみ・あらつぶし	やわらか煮 ゆで野菜	普通の煮物 生野菜 
	果物 果汁 (倍以上にうすめる) りんごのすりおろし バナナのすりつぶし	煮りんご 	きざむ 緑黄色野菜 をなるべく 多く!	スライス 
	海藻 	わかめ (みじん切り)	焼きのり、もみのり とろろ昆布	
調味料	昆布だし かつおだし	数滴のしょうゆ ごく少量のみそ、塩 トマトピューレ	少量のケチャップ (加熱)	刺激物はさける
			その他	<u>※はちみつは1歳以降</u>

☆缶詰や乾物 (高野豆腐・ひじき等)、レトルト食品は長期保存できて、災害時の備蓄にもなるので買い置きがオススメ