

* 園の離乳食で使用する食材です。発達をみながら離乳を進めますので、チェック欄がある食材について、ご家庭で最低2回は試して頂くようお願いいたします。チェック欄の無い「おうちで食べてOK」の食材は園の離乳食では使用しませんが、月齢ごとに食べられる食品です。ご家庭で少しずつ試してみましょう。

* 初めてのものは全て加熱し、少量(1さじ)から始めましょう。

※食物アレルギーに関して

離乳期に特定の食物を除去したり、摂取を遅らせることで食物アレルギーが予防できるのではなく、少しずつ摂取に慣らすことによりアレルギーを予防できるとされています。

なめらかにすりつぶした状態 * ヨーグルト状

月齢	穀類・いも類		野菜・果物		たんぱく質性食品		その他	
	食品名	☑	食品名	☑	食品名	☑	食品名	☑
初期 (5~6か月頃)	米(おかゆ)		かぼちゃ		豆腐		片栗粉	
	じゃがいも		キャベツ		たら		かつおだし	
	さつまいも		玉ねぎ		しらす干し			
	うどん		にんじん		*しらすは塩が多いので、 熱湯で塩抜きしてから			
	そうめん		ほうれん草		★与え方のポイント★ *野菜は柔らかく茹でてすりつぶした後、お湯やミルクなどでのばします。 *豆腐は茹でてすりつぶします。絹ごし豆腐のほうがなめらかで食べやすいです。 *白身魚(たら、たい、かれい等)は茹でたあとに皮と骨を取り除き、身をすりつぶします。おかゆや野菜と混ぜたり、片栗粉でとろみをつけたりすると食べやすくなります。 *片栗粉は、野菜ペーストや魚のペーストが食べやすくなるようにとろみづけで使用します。(水に溶かしてからペーストに加えて加熱する) *だしやスープは、野菜や魚を煮込むときに使用します。市販のものを使用する場合は離乳食用を使用しましょう。大人と同じ顆粒だしの使用は望ましくありません。 <野菜スープの作り方> あくのない野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜、じゃがいもなど)を煮込むと、野菜スープを作ることができます。野菜スープを製氷皿などで冷凍保存しておくと、煮物を作る時などに便利です。			
	パン粥		チンゲン菜					
	10倍粥		小松菜					
			なす					
			大根					
			かぶ					
		白菜						
		トマト						
		ブロッコリー						
		りんご						
		バナナ						

◆上記(初期)の食材を食べていれば、中期食に移行できる目安となります

舌でつぶせる固さ * 豆腐状

月齢	穀類・いも類		野菜・果物		たんぱく質性食品		その他	
中期 (7~8か月頃)	食パン(そのまま)		きゅうり		鶏ひき肉		みそ	
	7倍粥		レタス		卵黄(固ゆで)	お家で食べてOK	塩	
	★調味料の与え方の目安★ みそ: 大人用のみそ汁の上澄みを3~4倍に薄める 塩: 煮物、和え物などにごく少量 砂糖: 煮物などに1回あたり小さじ1/3程度 醤油: 煮物、スープなどの風味付けに2、3滴程度 ※離乳食のうちは薄味でおすすめします◎		みかん		ツナ缶(水煮)		砂糖	
					納豆		しょう油	
					鮭			
					ヨーグルト(無糖)			
		牛乳(調理用として)					【注意】魚類…お刺身(生)で与えるのは×!必ず加熱してから与えましょう。	
		白身に慣れてきたら、マグロ、カツオ、アジなどの赤身魚を茹でてほぐし、少量ずつ与えます。						

◆上記(中期)の食材を食べていれば、後期食に移行できる目安となります。

歯ぐきでつぶせる固さ * バナナ状

月齢	穀類・いも類		野菜・果物		たんぱく質性食品		その他	
後期 (9か月頃)	スパゲッティ		ピーマン・パプリカ		全卵(固ゆで)	お家で食べてOK	トマトケチャップ	
	5倍粥(全粥)		長ねぎ		さば		油	
	*スパゲッティ: 軟らかく茹で、1~2cmに切る。手づかみできるようになったら、少し長め・大きめに切る。		にら		鶏肉		ハイグ マヨネーズ	
			わかめ・ひじき		鶏・豚レバー		ごま	
		焼き海苔		豚肉(赤身)		ごま油		
				プロセスチーズ				

◆上記(後期)の食材を食べていれば、完了期食に移行できる目安となります

歯ぐきで噛める固さ * 肉団子状

月齢	穀類・いも類		野菜・果物		たんぱく質性食品		その他	
完了期 (1歳頃~1歳半)	里芋		オクラ		大豆		カレー粉	
	中華麺		もやし		牛乳(飲用)		酢	
	軟飯		グリーンピース		ハム・ソーセージ		コンソメ	
	ごはん		とうもろこし		油揚げ・生揚げ		鶏がらスープ	
			ごぼう		ヨーグルト(加糖)		中濃ソース	
			きのこ		豆乳		シチューの素	
	食物繊維の多い野菜以外は、柔らかく煮ればほとんどの野菜果物を使用できます。手づかみ食べ用に、大きめに切っても◎						カレールウ	

◆1歳3ヶ月頃になり、かつ上記(完了期)の食材を食べていれば、幼児食に移行できる目安となります