

* 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てください。

* 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	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目
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			*しらすは塩分が多いので、 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★ *野菜はやわ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									

◆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				
	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目		
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 すすめましょう◎			みかん(缶)			ツナ缶(水煮)			砂糖				
				煮りんご			納豆			しょう油				
				バナナ(加熱)			鮭							
							ヨーグルト(無糖)							
							牛乳(調理用として)							
							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。							
												【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。		

◆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		
	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目
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		
				にら			鶏肉			ソイグ マヨネーズ		
	*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。			わかめ・ひじき			鶏・豚レバー			ごま		
				焼き海苔			豚肉(赤身)			ごま油		
			バナナ(生)			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		
	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目	食品名	1回目	2回目
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		
	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。 手づかみ食用に、大き目に切っても◎			きのこ			豆乳			シチューの素		
										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