

離乳食進行表

なまえ

【初期】ゴックン期 (目安: 5~6ヶ月)			【中期】モグモグ期 (目安: 7~8ヶ月)			【後期】カミカミ期 (目安: 9~11ヶ月)					
食材	形状	チェック	食材	形状	チェック	食材	形状	チェック			
穀類	米 (おかゆ)	10倍粥 (すりつぶす)	穀類	マカロニ	柔らかく茹でて小さく刻む	穀類	ロールパン	そのまま			
	パン (食パン)	パン粥 (粉ミルクで溶く)		麺 (やき麺)			ホットケーキミックス	牛乳で溶いて使う			
	うどん そうめん	煮てすりつぶす	大豆・枝豆	柔らかく煮てつぶす	中華めん		1cmの長さに切る				
豆類	豆腐	煮てすりつぶす	豆類	納豆	おかゆに混ぜる	魚類	さわら	煮る・焼く (粗ほぐし)			
	きな粉	粥などに入れる		豆乳	料理に入れる		たら				
魚類	白身魚	煮てすりつぶす (とろみをつける)	魚類	鮭	煮て細かくほぐす		肉類	はんぺん ちくわ・なんと	煮る		
	しらす干し			ツナ缶 (水煮)	煮て細かくほぐす	豚肉		小さく切って煮る			
乳類	粉ミルク	そのまま	肉類	鶏肉 (ささみ、ひき肉)	茹でて刻む (とろみをつける)	肉類	ハム・ベーコン ウインナー	炒める			
果物	りんご	すりおろし	乳類	牛乳	料理に入れる		卵	バター・マーガリン	料理に入れる		
	バナナ	つぶす		粉チーズ	パン粥などに混ぜる	鶏卵 (全卵)		硬茹でにして刻む			
	オレンジ	果汁		ヨーグルト (無糖)	そのまま	マヨネーズ	野菜と和える				
芋類	じゃが芋	煮てすりつぶす (とろとろに)	果物	いちご	小さめに角切り	果物	メロン	角切り			
	さつまい						梨		みかん	そのまま	
野菜海藻	人参	煮てすりつぶす		柿				グレープフルーツ			
	玉ねぎ						ぶどう		レーズン		
	大根・かぶ						すいか		フルーツ缶詰 みかん		
	青菜			里芋	小さく切って 柔らかく煮る		フルーツ缶詰 みかん				
	白菜			なす	皮をむき小さく切って 柔らかく煮る		フルーツ缶詰 黄桃				
	キャベツ			グリーンピース	皮をむき刻む もしくは粗つぶし		フルーツ缶詰 パイ				
	ブロッコリー			さやいんげん	柔らかく煮て刻む または粗つぶし		フルーツ缶詰 缶詰				
	かぼちゃ			さやえんどう				いちごジャム			
	カリフラワー			きゅうり		マーマレードジャム					
	トマト		皮をむいてすりつぶす	寒天	ゼリーにする	チンゲン菜	1.5cm角に切って煮る				
調味料	だし (昆布)	ひじき	柔らかく煮る	にら	小さく切って煮る 茹でる、炒める						
【完了期】12ヶ月~			わかめ	とろとろに煮る		もやし	野菜海藻				
			のり			パプリカ					
			クリームコーン	料理に混ぜる		ピーマン					
			だし (かつお)	—		えのき茸					
			塩	極少量		椎茸					
			しょうゆ			エリンギ					
			味噌			しめじ					
			砂糖			切り干し大根					
			酢			長ねぎ					
			油		れんこん						
調味料	ケチャップ	少量	ごま油								
	ごま油		カレー粉								
	カレー粉		カレールー								
	クリーム		シチュールー								
	シチュールー		コンソメ								
	コンソメ										

- 園では離乳食を提供するにあたって、基本的にご家庭で食べたことのあるものを提供するようしておりますので、下記に示した園で使用する食材の表を参考にまずは、ご家庭で食べさせてみて下さい。
- ご家庭で2回以上食べさせてから、チェック欄に「○」をご記入の上、担任にご提出下さい。
- アレルギーのある食材には「×」をご記入ください。

※ 白身魚…たい (真鯛・金目鯛など) たら・ひらめ・鮭などの魚。
ただし、たらはアレルギーの心配があるので、後期から食べさせてみて下さい。また、鮭は白身魚の中でも脂肪分が多いので、他の白身魚に慣れてから食べさせてみて下さい。

※ 青魚…さわら

※ 青菜…ほうれん草や小松菜、大根やかぶのはなど。