

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）		穀類	マカロニ		穀類	ロールパン				
	パン（食パン）			スパゲティ	柔らかく茹でて 小さく刻む			ホットケーキ ミックス	そのまま		
	うどん そうめん	煮てすりつぶす	麩（やき麩）				中華めん	牛乳で溶いて使う 1cmの長さに切る			
豆類	豆腐		豆類	大豆・枝豆		魚類	さわら				
	きな粉	粥などに入れる		納豆	柔らかく煮てつぶす			たら	煮る・焼く （粗ほぐし）		
魚類	白身魚		魚類	鮭			魚類	はんぺん ちくわ・なると	煮る		
	しらす干し	煮てすりつぶす （とろみをつける）		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）		肉類	ハム・ベーコン ウインナー	炒める			
果物	りんご		乳類	牛乳		卵	バター・マーガリン				
	バナナ	すりおろし		粉チーズ	料理に入れる			鶏卵（全卵）	硬茹でにして刻む		
	オレンジ	つぶす		ヨーグルト （無糖）	パン粥などに混ぜる			マヨネーズ	野菜と和える		
芋類	じゃが芋		果物	いちご		果物	メロン				
	さつまい	煮てすりつぶす （とろとろに）		梨				みかん	角切り		
野菜 海藻	人参			果物	柿			果物	グレープフルーツ	そのまま	
	玉ねぎ				ぶどう		小さめに角切り				レーズン
	大根・かぶ				すいか						フルーツ缶詰 みかん
	青菜		芋類		里芋		小さく切って 柔らかく煮る				フルーツ缶詰 黄桃
	白菜		野菜 海藻	なす	皮をむき小さく切って 柔らかく煮る				フルーツ缶詰 パイナップル		
	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 缶詰		
	ブロッコリー			さやいんげん					いちごジャム		
	かぼちゃ			さやえんどう	柔らかく煮て刻む または粗つぶし				マーマレードジャム		
	カリフラワー			きゅうり			チンゲン菜		1.5cm角に切って煮る		
	トマト	皮をむいてすりつぶす		寒天	ゼリーにする		にら		小さく切って煮る 茹でる、炒める		
調味料	だし（昆布）	ひじき		柔らかく煮る		もやし					
【完了期】12ヶ月～				わかめ	とろとろに煮る		パプリカ				
食材	形状	チェック		のり			ピーマン				
				魚類・肉類等	揚げ物		えのき茸				
調味料	調味料	調味料	クリームコーン	料理に混ぜる		椎茸					
			だし（かつお）	—		エリンギ					
			塩	極少量		しめじ					
			しょうゆ			切り干し大根					
			味噌			長ねぎ					
			砂糖			れんこん					
			酢			たけのこ					
			油			ごぼう					
ケチャップ		オクラ									
ごま油		刻み昆布									
カレー粉		厚揚げ									
カレールー		春雨・ビーフン									
クリーム		白滝									
シチュールー		がんもどき									
コンソメ		油揚げ									
		ごま（炒り・すり）									
		マッシュルーム缶									
		少量									

- 園では離乳食を提供するにあたって、基本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。
- 色の付いている食材や調味料は優先的に食べ進めてください。**

※ 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。