

# 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 スパゲティ	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)		大豆	柔らかく煮てつぶす		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		納豆	おかゆに混ぜる		中華めん	1cmの長さに切る			
豆類	豆腐	煮てすりつぶす	豆類	豆乳	料理に入れる	魚類	たら	煮る・焼く (粗ほぐし)			
	きな粉	粥などに入れる		鮭	煮て細かくほぐす		はんぺん ちくわ・なると	煮る			
魚類	白身魚	煮てすりつぶす (とろみをつける)	魚類	鶏肉 (ささみ、ひき肉)	茹でて刻む (とろみをつける)	肉類	ツナ缶 (水煮)	煮て細かくほぐす			
	しらす干し			卵黄	料理に混ぜる		豚肉	小さく切って煮る			
乳類	粉ミルク	そのまま	乳類	牛乳	料理に入れる	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		チーズ	パン粥などに混ぜる		卵	バター・マーガリン	料理に入れる		
	バナナ	つぶす	無糖ヨーグルト	そのまま	卵 (卵白)	硬茹でにして刻む					
	オレンジ	果汁	いちご	果物	小さめに角切り	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)	メロン			芋類	里芋	小さく切って 柔らかく煮る			
	さつまい芋		すいか				梨	なす	皮をむき小さく切って 柔らかく煮る		
野菜海藻	人参	煮てすりつぶす	ぶどう			野菜海藻	カリフラワー	小さく切って 柔らかく煮る	野菜海藻	フルーツ缶詰 みかん	そのまま
	玉ねぎ		りんご	ピーマン	柔らかく煮て刻む または粗つぶし		フルーツ缶詰 黄桃	いちごジャム			
	大根・かぶ		いちご	もやし			野菜海藻	チンゲン菜		1.5cm角に切って煮る	
	青菜		メロン	オクラ				ホールコーン缶		そのまま	
	白菜		すいか	きゅうり				しいたけ		小さく切って煮る 茹でる、炒める	
	キャベツ		梨	ひじき	しめじ						
	ブロッコリー		ぶどう	わかめ	えのき茸		なめこ				
	かぼちゃ		里芋	のり	エリンギ		長ネギ				
トマト	皮をむいてすりつぶす	だし (かつお)	ごま (炒り・すり)	そのまま							
調味料	だし (昆布)	塩	ごま油								
【完了期】12ヶ月～			しょうゆ	極少量							
食材	形状	チェック	味噌								
魚類・肉類等	揚げ物		砂糖								

- 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にしておりますので、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「O」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「X」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、酒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。

※ 青菜…ほうれん草や小松菜、ちんげん菜など。