

どんな食品が食べられるの？ あくまで目安です。お子さんの様子をみながらゆっくり進めましょう。

	穀類	野菜	たんぱく質性食品	調味料	油脂類
5 ～ 6 か月頃	10倍がゆ パンがゆ じゃがいも さつまいも 乾麺	かぼちゃ かぶ にんじん 大根 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草葉先 白菜 トマト キャベツ	豆腐 きなこ 白身魚 しらす干し 卵黄	野菜スープ 昆布だし 片栗粉 コーンスターチ	
7 ～ 8 か月頃	7倍がゆ⇒5倍がゆ さといも そうめん うどん マカロニ 細めのスパゲッティ オートミール コーンフレーク	ピーマン なす にら カリフラワー アスパラガス きゅうり ねぎ のり・わかめ さやいんげん さやえんどう	赤身魚(マグロ・カツオなど) サケ ツナ缶 納豆・凍り豆腐 鶏ささみ・鶏肉(脂身無し) 牛乳(加熱して離乳食用に。飲用は1歳から) ヨーグルト チーズ 卵黄1個～全卵1/3個	かつおだし 塩 砂糖 しょうゆ みそ	バター サラダ油
9 ～ 11 か月頃	5倍がゆ⇒軟飯 ホットケーキ クラッカー	食物繊維の多い野菜以外は 軟らかく煮ればOK	青魚(サバ・イワシ・サンマなど) かき(軟らかい部分) 豚肉・牛肉 レバー ゆで大豆(つぶして) 全卵1/2個	ケチャップ	マヨネーズ (卵を食べてから使いましょ)
12 ～ 18 か月頃	軟飯⇒ごはん	食物繊維の多い野菜以外は 軟らかく煮ればOK	生揚げ がんもどき 油揚げ 干物(塩分少なめ) エビ・カニ ウインナー・ハム 全卵1/2個～2/3個	酢 ソース コンソメ 子ども用カレー ※はちみつ 「乳児ボツリヌス症」予防のため1歳未満の乳児には与えないで下さい	少量の揚げ物 ごま油

2019年3月「授乳・離乳の支援ガイド」、「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」参照

- ♪ 野菜・いも類などは、小さく切ってから煮るとやわらかくなりにくいものです。大きく切ったものをやわらかくゆでてから、つぶしたり、刻みましょう。
- ♪ 魚の缶詰には、食塩が含まれているので、単品ではなく、他の食材と混ぜて使うとよいでしょう。



こまえ子育てねっと キャラクター
「えだまめ王子」

だし汁のとり方は？

離乳食をおいしくしてくれる「だし」 家族みんなで使いましょう！



<基本のだし汁のとり方>

昆布だし — 水…500ml 昆布…5g (5×5cm)

- ① 昆布は表面をふきんでふく。
- ② 鍋に昆布と水を入れて30分以上おく。
- ③ ②を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

かつおだし — 水…500ml かつお節…10g

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。
- ② 弱火で約1分煮て火を止め、かつお節が沈んだら茶こしなどでこす。

煮干しだし — 水…500ml 煮干し…15g

- ① 煮干しは頭とハラワタをとる。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、そのまま30分ほどおく。
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出す。

<簡単のだし汁のとり方>

★水だし「昆布だし」 — 水…500ml弱 昆布…5g (5×5cm)

- ① 昆布は表面をふきんでふく。
- ② ペットボトルなどに水と昆布を入れて、冷蔵庫で一晩つけておくだけで出来上がり♪

★茶こしやざるなどあればできる「かつおだし」 — お湯…適量 かつお節…適量

- ① 茶こしやざるなどにかつお節を入れ、上からお湯を注いで出来上がり♪

★お茶パックを利用した「混合だし」 — 水…500ml 昆布…5g かつお節…3～5g

- ① お茶パックにかつお節を入れる。
- ② 鍋に水、昆布を入れて30分以上おき、火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰してから①を入れ、2分くらい煮て①を取り出す。

★電子レンジで作る「混合だし」 — 水…400ml 昆布…5g かつお節…3～5g

- ① 耐熱のボウルに全ての材料を入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱してこす。

だし汁の保存は…

- ・ だし汁は、できるだけ早く使い切りましょう。
- ・ 冷蔵庫で保存するときは、2・3日以内に、冷凍する時は1週間以内に使い切るようにしましょう。
- ・ 余っただし汁は、製氷皿を使って凍らせると便利です。



こまえ子育てねっと キャラクター
「えだまめ王子」

2020年2月作成