

食品のすすめ方目安

目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめましょう。

使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。

大横保健福祉センター
東浅川保健福祉センター
南大沢保健福祉センター

		ステップ1 (5~6か月ごろ)	ステップ2 (7~8か月ごろ)	ステップ3 (9~11か月ごろ)	ステップ4 (1才~1才6か月ごろ)	
穀類	米	10倍がゆ	ペースト → 粗つぶし	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
	パン 麺類	食パン (卵・乳を含むものあり) うどん そうめん		マカロニ スパゲティ		
野菜類	芋類	じゃがいも さつまいも	里芋			
	野菜・海藻	にんじん トマト キャベツ 白菜 かぶ 大根 たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ 小松菜	ナス モロヘイヤ	レタス ねぎ ピーマン グリーンアスパラガス さやいんげん わかめ きゅうり さやえんどう	れんこん ごぼう ひじき	おくら もやし ごぼう きのこ たけのこ (穂先から)
果物	果物	りんご いちご もも すいか	みかん バナナ メロン			
乳製品	牛乳	牛乳 (調理用)			牛乳 (飲み物用)	
	その他 乳製品	プレーンヨーグルト	カッテージチーズ	プロセスチーズ 粉チーズ		
たんぱく質類	1回にどれか1品	大豆製品	豆腐 (絹ごしから) きなこ	納豆 高野豆腐	大豆 いんげん豆	
		魚	たい かれい ひらめ	しらす干し (塩抜きして) さけ まぐろ	ちりめんじゃこ (塩抜きして) *さんま たら さわら めかじき *あじ かつお	*ぶり *いわし *さば ツナ缶 (オイル漬は湯通しして)
		肉		鶏ささみ 鶏 (むね肉)	鶏 (もも肉) 鶏レバー 豚レバー	ハム ソーセージ
		卵	卵黄 (しっかり固ゆでに)	全卵 (しっかり火を通して少量から)	牛肉赤身 豚肉赤身	
調味料		味付けはしない (だし汁、スープでのばす程度)	ごく少量 (風味つけ程度) 塩、しょう油、砂糖、味噌など	ケチャップ 植物油 バター マヨネーズ	大人の味付けの1/3程度 香辛料はまだですが カレー粉は少量ならOK ウスターソースも少量に	

果物は野菜のかわりにはなりません。甘くておいしいので食べ過ぎに注意。

塩分が多いので使う量には注意しましょう。

繊維質が多い食品は、軟らかく煮て。あくのある野菜は、あくをしっかりと抜きます。

柔らかく煮て。

青背の魚*は少量から始めましょう。

卵黄に慣れてきたら全卵も。

塩分が多いので量には注意を。

生卵が含まれているので、必ず火を通して使います。そのまま使うのは1才すぎを目安に。

油類は使い過ぎないようにしましょう。

★各食品の分量は、母子手帳の「離乳食の進め方目安」を参考にしてください。