

☆あげていいもの悪いもの食材とポイント早見表☆

	5~6 か月	7~8 か月	9~11 か月	12~18 か月	初めて食べさせるときのポイント
穀類	米	○	○	○	10倍がゆから
	食パン	△	○	○	冷凍した食パンをすりおろして煮るとなめらか
	じゃがいも、さつまいも	○	○	○	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる
	麺類	△	○	○	ゆでた後によく水洗いし、細かく刻みだし汁で煮込む
	コーンフレーク	×	○	○	無糖タイプを細かく砕き、牛乳を加えてひと煮立ち
野菜・果物	にんじん	○	○	○	やわらかくゆでる
	かぼちゃ	○	○	○	ゆでてつぶしてから、ゆで汁でゆるめる
	ほうれんそう	○	○	○	最初は葉先から
	ブロッコリー	○	○	○	最初はつぼみの部分から
	わかめ、のり	×	○	○	のりは細かくもみ、わかめは軟らかく煮て刻む
たんぱく質性食品	りんご	○	○	○	すりおろしたり、煮てやわらかくする
	バナナ	○	○	○	新鮮なものをすりつぶす
	真鯛、かれいなど	○	○	○	よくすりつぶし、汁物に入れたり、とろみをつける
	しらす干し	○	○	○	茹でこぼしてすりつぶしてから
	まぐろ、さけなど	×	○	○	ゆでたものを細かくほぐしてから
	あじ、さんまなど	×	×	○	鮮度が落ちやすいので、十分に加熱する
	鶏のささみ・ひき肉	×	○	○	凍らせた身をすりおろすとなめらか
	豚・牛の赤身肉	×	×	○	加熱すると固くなるので、鶏肉に慣れてから
	豚・牛のひき肉	×	×	○	とろみをつけるとなめらか
	鶏・豚レバー	×	×	○	ゆでてからすりつぶす
	ウインナー、ハム	×	×	×	添加物や塩分の少ないものを選び、ゆでてから
	豆腐	○	○	○	ゆでたものをすりつぶす
	納豆	×	○	○	細かく刻んでからゆでる
	大豆	×	×	○	軟らかく煮たものをつぶして与える
	油揚げ、がんもどき	×	×	×	油抜きをしてから、やわらかく煮る
調味料	卵黄	○	○	○	固ゆでにしたもの耳かきひとさじから
	卵白	×	△	○	卵黄に慣れたら加熱して少量から
	牛乳	×	○	○	調理用に使用。飲用は1歳を過ぎてから
	ヨーグルト	○	○	○	プレーンタイプのヨーグルトを使用
	食塩	×	△	△	△
しょうゆ	×	△	△	△	
みそ	×	△	△	△	
ケチャップ	×	△	△	△	
だしの素	×	×	×	△	
マヨネーズ	×	×	△	△	全卵に慣れてから

○ そろそろ食べても大丈夫 △ 使ってもよいが、控えめに × まだ食べてはいけない

★注意点★

たまご…5~6か月頃に、つぶしがゆや野菜等慣れてきたら、固ゆでにした卵黄から試し、様子を見ながら7~8か月頃に全卵へ進めましょう。
はちみつ…乳児ボツリノス症予防のため、満1歳を過ぎるまでは使わないようにしましょう。
牛乳…飲用は1歳を過ぎてからですが、離乳食の材料としては1歳前でも使用可能です。
いかにたこ・えび・かに…1歳を過ぎてから与えましょう。
そば・ピーナッツ…1歳を過ぎてても、ゆっくり慎重に進めましょう。
香辛料…からし・わさび・こしょう・にんにくなどの刺激の多いものは使用を避けましょう。



赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、調理の際は下記に気をつけましょう。
 ・調理の前には手を洗いましょう
 ・食品は必ず加熱しましょう
 ・食べ残したものを与えない



■電子レンジの使い方

電子レンジ調理は、火を使わず、調理時間も短縮できるので便利です。ただし、食器や食材によっては、電子レンジ調理に適さないものもあるので、注意しましょう。

□電子レンジ調理のメリット

○調理時間の短縮 ○少量の調理でも無駄が少ない ○殺菌効果がある

ゆでる 水分を逃がさないようにラップで包んで加熱する
 蒸す 容器に食品を入れて少量の水を加え、電子レンジ用カバーかラップで覆って加熱する
 水切り 豆腐をペーパータオルで包み、ラップをかけずに加熱する

■フリーザーの使い方

少量では作りにくい料理はまとめて作って冷凍しておくとう便利です。おかゆやだし汁、ゆでてつぶしたじゃがいもなどは、1回ずつの小分けにして密封して冷凍しましょう。

□フリージングのポイント

- 小さく薄い形が凍りやすい ○ 空気にふれないように密閉する
- よく冷ましてから冷凍し、与える時には必ず火を通す
- 冷凍後は1週間~10日で使いきるようにする
- 解凍したら1回で使い切り、再凍結はしない
- ラップ等に、日付と中身を書いたラベルを貼るとよい

~保存方法別に適した食材~

- 【製氷皿】水分の多いものが適している
 ⇒初期の離乳食全般、野菜スープやだし汁、おかゆ、ゆでてすりつぶしたりみじん切りにした野菜
 ※8~9分目を目安に！たくさん入ると、取り出すときにくっつきます。
- 【フタ付き保存容器】形のあるものが適している
 ⇒ブロッコリー、角切りかぼちゃ
- 【ジッパー付き袋】ペースト状のものが適している
 ⇒じゃがいものマッシュ、ホワイトソース、ひき肉、ほぐしたささみや魚
 ※薄くのばし、菜箸等で1回分ずつ筋をつけておくと、使用する分だけポキポキと折って使えます。



~ベビーフード~

- お子さんの月齢や固さの合ったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう。
- 離乳食を作る時間がない時、ママの体調が悪い時、旅行や外出先でも便利です。
- レバーなど調理しにくい食材も、ベビーフードなら手軽に取り入れられます。
- いつも同じ食品、メーカーのものに偏らないようにしましょう。
- 開封後は使いきりが基本です。食べ残しや作りおきを与えないようにしましょう。

