

この時期、赤ちゃんが食べられる食材・料理一覧(一部)



よく使われる食材と調理法と例

		月齢	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
		食材名				
熱や力になる食材	米		つぶしがゆ	かゆ・おじや	硬めのかゆ 軟飯・雑炊	軟飯→ご飯 ドリア・炒飯
	食パン		パンがゆ	ミルク煮・スープ浸し	スティック・フレンチトースト	トースト・サンドイッチ
	めん類		くたくた煮(つぶし) (6か月頃から)	くたくた煮(きざみ)	軟らか煮	うどん・焼きうどん スパゲティ
	じゃがいも・さつまいも		軟らかいマッシュ	軟らか煮つぶし	肉じゃが・ポテトサラダ	コロッケ・天ぷら (少量)
体の調子を整える食材	かぼちゃ		煮つぶし(ペースト) 野菜スープ	軟らか煮(粗つぶし)	スープ・煮物・サラダ	天ぷら(少量)
	大根・にんじん・かぶ	みそ汁・スープ・煮物・サラダ				
	トマト・きゅうり		すりおろし(加熱)	サラダ・甘酢和え (みじん切り)	サラダ・酢の物 (粗きざみ)	スティック・サラダ
	玉ねぎ・キャベツ		煮つぶし(ペースト) 野菜スープ	ミルク煮 炒め煮(みじん切り)	スープ・グラタン・ロールキャベツ 炒め物・シチュー	
	ほうれん草・白菜			お浸し・和え物 (みじん切り)	お浸し・和え物・炒め物・鍋物(粗きざみ)	
	ブロッコリー			ミルク煮 サラダ(みじん切り)	スープ・グラタン・サラダ・炒め物・シチュー	
	果物		×	少量		
海藻		×	みじん切り	みじん切り・きざみのり	のり巻き	
血や肉・骨になる食材	豆腐		くず煮(すりつぶし)	湯豆腐・煮豆腐	中華風炒め・炒り豆腐	揚げだし豆腐
	納豆		×	納豆汁・納豆がゆ (きざむ)	おろし煮・納豆がゆ	納豆ご飯
	白身魚		すりつぶし	くずし煮・トマト煮 ミルク煮	蒸し魚・ムニエル 焼き魚	クリーム煮
	赤身魚		×	くずし煮	煮魚・ソテー	煮魚・ソテー
	青背魚		×	×	煮魚・ムニエル・焼き魚	ソテー
	卵		固ゆで卵黄	固ゆで卵黄・ゆで卵	卵とじ・茶碗蒸し・オムレツ・卵スープ・厚焼き卵	
	鶏肉		×	すりつぶし (さきみから)	煮込み・そぼろ煮 オムレツ	つくね・ソテー
	豚肉・牛肉		×	×	そぼろ煮・シチュー (赤身ひき肉)	ハンバーグ・肉団子
	ハム・ウインナー		×	×	×	添加物・塩分 少ないものを(少量)
	牛乳		×	ミルク煮 (料理に使う)		飲用可
チーズ		×	カッテージチーズ	スライスチーズ 粉チーズ	スティックチーズ・チーズ焼き	
プレーンヨーグルト		×	ヨーグルト和え			
調味料・その他	調味料		6か月頃から少量	薄味で(塩・醤油・味噌・砂糖・トマトケチャップは少量ずつ使用できる)		
	油脂類			サラダ油・バター	マヨネーズ(少量)	天ぷら・フライ(少量) も可能
	麦茶		水分補給に(煮出して湯冷まして薄めて)			
	緑茶・紅茶・コーヒー		× (カフェイン・タンニン・刺激性物質が含むものは控えましょう)			

※乳児ボツリヌス症予防のため、ハチミツは満1歳を過ぎてから

※赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食材は火を通して利用しましょう

