

# 離乳食の調理形態の目安

この表はあくまで目安です。子どもの様子を見ながら、少しずつ形態を変えて、あせらず楽しく進めていきましょう。

	離乳初期 生後5～6ヶ月頃	離乳中期 生後7～8ヶ月頃	離乳後期 生後9～11ヶ月頃	離乳完了期 生後12～18ヶ月頃
ごはん	10倍がゆ (初めはすりつぶす) 	7倍がゆ 	5倍がゆ 	軟飯 
にんじん	軟らかくゆでてすりつぶし、なめらかにする 	軟らかくゆでて粗くつぶす 	軟らかくゆでて5～8mmの角切りにする 	軟らかくゆでて1cm角に切る 手づかみできるようにスティック状にする 
ほうれん草	葉先を軟らかくゆでてすりつぶし、なめらかにする 	葉先を軟らかくゆでて縦横に細かく刻む 	軟らかくゆでて粗いみじん切りにする 	軟らかくゆでて1cm程度に切る 
豆腐	ゆでてすりつぶし、なめらかにする 	ゆでて粗くつぶす 	ゆでて5～8mmの角切りにする 	ゆでてひと口大の大きさに切る 
白身魚	ゆでて皮と骨を取り除き、すりつぶしてとろみをつける 	ゆでて皮と骨を取り除き、細かくほぐしてとろみをつける 	ゆでて皮と骨を取り除き、粗くほぐしてとろみをつける 	ゆでて骨と皮を取り除き、ひと口大の大きさにほぐす 
肉		ゆでてすりつぶし、とろみをつける 	ゆでて粗くつぶし、とろみをつける 	ひと口大の大きさにしてゆでる 