

離乳食食材確認表

組 氏名 _____

ごっくん期 (5~6ヶ月頃)

食材名	お茶	10倍粥	7倍粥	小麦 (うどん・パン等)	白身魚	野菜	豆腐
開始の目安時期	—	5ヶ月頃	6ヶ月頃	6ヶ月頃	6ヶ月頃	6ヶ月頃	6ヶ月頃
摂取したものに○ と月日を記入して ください	/	/	/	/	/	/	/

★豆腐は必ず加熱してから与えましょう。

もぐもぐ期 (7~8ヶ月頃)

食材名	卵黄	鶏肉	全粥	ヨーグルト	果物 (バナナ・リンゴ 等)		
開始の目安時期	7ヶ月頃	7ヶ月頃	7ヶ月頃	7ヶ月頃	7ヶ月頃	—	—
摂取したものに○ と月日を記入して ください	/	/	/	/	/	/	/

★卵黄は固ゆでにして少量ずつ、皮膚や便の状態を見ながら進めます。

★鶏肉はささ身や皮無しの胸肉から始めます。

★ヨーグルトは無糖のものを選びましょう。

かみかみ期 (9~11ヶ月頃)

食材名	全卵	チーズ	フォローアッ プ ミルク	赤身魚 (マグロ・カツオ 等)	軟飯		
開始の目安時期	9ヶ月頃	9ヶ月頃	9ヶ月頃	9ヶ月頃	11ヶ月頃	—	—
摂取したものに○ と月日を記入して ください	/	/	/	/	/	/	/

★卵白は卵黄よりもアレルギーを起こし易いので、しっかり加熱をして皮膚や便の状態を見ながら与えましょう。

★9ヶ月以降は、鉄が不足しやすい為、赤身の魚や肉を取り入れましょう。

★フォローアップミルクは鉄欠乏予防の為に与えると良いです。

完了期 (12~18ヶ月)

食材名	白飯	牛乳	青身魚 (イワシ・サバ等)	胡麻			
開始の目安時期	—	—	—	—	—	—	—
摂取したものに○ と月日を記入して ください	/	/	/	/	/	/	/

★牛乳は、消化機能が未熟な為、下痢を引き起こしやすくなります。また、鉄欠乏を起こしやすくなる可能性もあるので、飲用は1歳を過ぎてからにしましょう。離乳食(かみかみ期~)に少量なら使用することが出来ます。

★はちみつはボツリヌス菌という食中毒を起こす菌が入り込んでいる可能性がある為、1歳を過ぎてからにしましょう。

★完了期になっても薄味を心がけましょう。

離乳食の進め方例

	ごっくん期：5か月（1回食）	目安	ごっくん期：6か月（2回食）	目安	もぐもぐ期（2回食）	7か月目安	8か月目安	
主食	米	つぶし粥（10倍粥）	7倍粥	目安	全粥	50g	80g	
	パン		パン粥		パン粥	15g	20g	
	麺類				うどんのくたくた煮	35g	55g	
	芋類	軟らかく煮てスープでのばす	軟らかく煮てスープでのばす	軟らかく煮たもの	軟らかく煮たもの	45g	75g	
	魚		白身魚（カレイ等）や塩抜きしたしらす平のすり潰しをスープでのばす	白身魚、脂肪分の少ない赤身を軟らかく煮て潰す	白身魚、脂肪分の少ない赤身を軟らかく煮て潰す	10g	15g	
主菜	肉類				ささみ	10g	15g	
	卵				卵黄→全卵 いずれも加熱する	卵黄1個	全卵1/3個	
	大豆製品	豆腐を潰して与える	豆腐を潰して与える		豆腐/刻み納豆	30g/12g	40g/16g	
その他	野菜	人参、南瓜、ほうれん草等を軟らかく煮て、裏ごしする	人参、南瓜、ほうれん草等を軟らかく煮て、裏ごしする		人参、南瓜、ほうれん草等を軟らかく煮たもの等	15g	20g	
	果物	りんごのすりおろし	りんごのすりおろし		りんご、バナナ等	5g	10g	
	乳製品				ヨーグルト	50g	70g	
主食	米	全粥	全粥	目安	目安	かみかみ期：11か月（3回食）	目安	
	パン	パン	パン		軟飯		80g	
	麺類	うどん煮	うどん		パン		35g	
	芋類	軟らかく煮たもの	いも		うどん		90g	
	魚	白身魚、脂肪分の少ない赤身魚を軟らかく煮て潰す	いも	白身魚、脂肪分の少ない赤身魚を軟らかく煮る		いも	125g	
主菜	肉類	鶏肉、牛肉、レバー	鶏肉、牛肉、レバー		鶏肉、牛肉、豚肉、レバー		15g	
	卵	全卵 加熱する	全卵 加熱する		全卵		1/2個	
	大豆製品	豆腐/刻み納豆	豆腐/刻み納豆		豆腐/納豆		45g/18g	
	野菜	人参、南瓜、ほうれん草等を軟らかく煮たもの	人参、南瓜、ほうれん草等		人参、南瓜、ほうれん草等		30g	
	果物	りんご、バナナ等	りんご、バナナ等		りんご、バナナ等		10g	
乳製品	ヨーグルト、チーズ	ヨーグルト、チーズ		ヨーグルト、チーズ		80g		

1日1回1さじずつ試す

1日1回1さじずつ試す