

基本素材の時期別形態早わかり



離乳食によく使う基本的な素材の時期別の調理形態を示しました。離乳食の調理のポイントは、「柔らかくする」こと。「ゆでる」「切る」「つぶす」が基本です。時期にあった柔らかさにするための工夫をしましょう。赤ちゃんの発達に合った離乳食を作るために役立てて、噛む力をしっかり育てましょう。

	ごはん	うどん	ほうれん草	かぼちゃ	豆腐	白身魚
5〜6か月ごろ	 10倍がゆ (はじめはすりつぶす)	 うどんを柔らかくゆでて、形が見えなくなるようになめらかにつぶし、ゆで汁を加えてのぼす。	 柔らかくゆでて、葉先を縦横に細かく刻み、なめらかにすりつぶし、だし汁を加えてのぼす。	 皮、種を除いて小さく切り、柔らかくなるまで電子レンジにかけつぶし、だし汁等を加えてなめらかにのぼす。	 豆腐は茶こしなどでうらごしする。だし汁を加えて煮、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、なめらかにすりつぶし、だし汁でのぼす。
7〜8か月ごろ	 7倍がゆ 柔らかく煮れば、米粒はつぶさないでよい。	 舌でつぶせるくらいに柔らかくゆでて、5mm程度の長さ切る。	 柔らかくゆでて、葉先を縦横に細かく刻む。	 皮、種を除いて3〜5mm角程度に切り、柔らかくなるまで電子レンジにかけ、粗くつぶす。	 ゆでて、フォークなどで粗くつぶす。	 ゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除いて、フォークなどで粗くつぶす。
9〜11か月ごろ	 5倍がゆ(全がゆ)から慣れてきたら軟飯にしていく。	 歯ぐきでつぶせるくらいに柔らかくゆでて、1cm程度の長さ切る。	 柔らかくゆでて、5mm幅程度の粗みじん切りにする。	 皮と種を取り除き、1cm角程度に切って、柔らかくなるまで電子レンジにかける。	 1cm角に切って、ゆでる。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、5mm〜1cm角程度に切る。
1歳〜1歳6か月ごろ	 軟飯から、慣れてきたら普通に炊いたご飯にしていく。	 柔らかくゆでて、3〜5cm程度の長さ切る。	 ゆでて、1cm幅程度に切る。	 皮と種を取り除き、一口大に切り、歯ぐきでかめる固さになるまで電子レンジにかける。	 一口大に切って、ゆでる。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、一口大を目安に切り、調理する。