## 食材のかたさと大きさの目安 月輪別

それぞれの時期に、どんな形状や大きさで与えたらよいかをまとめました。 この表はあくまでも目安です。赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

ごはん

じゃがいも

軟らかくゆでてから使う

にんじん

鮭は白身魚だが、5~6 か月の後半から使う。

ゆでて、皮と骨を取り除いて使う

みちち誤

ゆでて、筋をとってから使う

おもゆも一緒に使う

10倍がゆ。 初めはすりつぶす。 つぶし方を徐々に

粗くする。

粗つぶし~そのまま。

徐々に水分を減らし、

8~7倍がゆへ。



なめらかに すりつぶす。



なめらかに すりつぶす。

につぶす。

軟らかくゆでてから使う



最初は脂の少ない 白身魚を、なめらか にすりつぶす。

※写真は鮭です

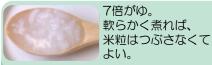


細かくつぶし、 ゆで汁やお湯で とろみをつける。 まだ食べられません。

7~8 か月頃

5~6

か月頃





3~5mm程度に 切り、粗くつぶす。

少し粒が残る程度

につぶす。



3~5mm程度に 切り、粗くつぶす。

少し粒が残る程度



細かくほぐし、 ゆで汁やお湯で とろみをつける。



すりつぶし、 ゆで汁やお湯で とろみをつける。

徐々に水分を減らして、 7倍がゆ~5倍がゆへ。



3~6mm程度の 大きさの粒を 混ぜる。



3~6mm程度の 大きさの粒を 混ぜる。

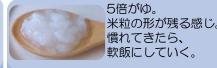


やや細かくほぐす 食べにくいようなら とろみをつける。



細かくほぐす。 食べにくいようなら とろみをつける。

9~11 か月頃





5~8mm程度に 切る。



5~8mm程度に 切る。



5~8mm角程度に ほぐす。



小さめのそぎ切り にする。

徐々に水分を減らして、 5倍がゆ~軟飯へ。



徐々に 大きくする。



徐々に 大きくする。



小さめの 一口大にする。



やや小さめの そぎ切りにする。

1歳~ 1歳6 か月頃



水分を多く含むご飯。 慣れてきたら、普通 のご飯にしていく。



1cm程度に切る。



1cm程度に切る。



一口大にする。



一口大にする。

参考: 授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き、2020年4月