

大人の料理から取り分けるときのポイント

～主食・主菜・副菜ごとに調理のポイントをご紹介します～

	初期 生後5～6か月ごろ	中期 生後7～8か月ごろ	後期 生後9～11か月ごろ	完了期 生後12～18か月ごろ
調理形態	なめらかにすりつぶした様態 	手でつぶせる固さ 	歯茎でつぶせる固さ 	歯茎で噛める固さ 
調理のポイント	味つけ前に取り分け、十分に柔らかくゆでてからすりつぶす。	味つけ前に取り分け、十分に柔らかくゆでてから細かく(3～5mm程度)刻む。	加熱調理し、やわらかくし、味つけする前に取り分け、5～8mm程度に切る。	大人の料理から取り分け、具が大きいときは小さく(1cm程度)に切る。うす味にするには湯を足したり湯で洗うとよい。洗うと余分な味や油も落とせる。

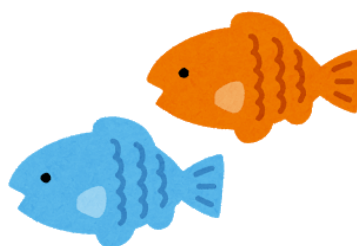
* 主食 *

ごはん	つぶしがゆ (10倍がゆをすりつぶす) 	全がゆ 50～80g 又は 7倍がゆ(60g) 	全がゆ 90g～ 軟飯 80g 	軟飯 90g～ ごはん 80g 
-----	---	--	--	---



* 主菜 *

	初期 生後5～6か月ごろ	中期 生後7～8か月ごろ	後期 生後9～11か月ごろ	完了期 生後12～18か月ごろ
肉料理	初期は使わない。	脂のないところを選んですりつぶす。	赤身肉のひき肉が使いやすい。食べにくいときはとろみをつける。	ハンバーグや肉団子などが食べられる。うす切り肉も刻んで使える。
魚料理	白身魚(たい、たら、ひらめ、かれいなど)をゆでて、なめらかにすりつぶす。	赤身魚(まぐろ、あじ)なども使える。味つけ前に取り分け、加熱したものを細かくほぐす。ツナ缶、さけ缶などはそのままほぐして使える。	青皮魚(さば、さんま)なども使える。加熱調理後、ほぐして与えられるが、味つけはほんのうす味にする。	新鮮でうす味なら干物も使える。おろし野菜やごはんと混ぜるとうす味に調整できる。
豆料理(豆腐・納豆など) (※豆類は気管に詰まることがあるので、必ずつぶして与える。)	豆腐は加熱して使う。 きな粉はそのまま使える。	豆腐は加熱して使う。 納豆は細かく刻む。	中期と同じ	油揚げや厚揚げ、がんもどきなどは油抜きをすれば使える。うす味に仕上げる。
卵料理	固ゆでにした卵黄を使う。	全卵も使えるが、完全に火を通す。	全卵 マヨネーズも使える。	うす味であれば、大人と同じ料理が食べられる。



＊ 副菜 ＊

	初期 生後5～6か月ごろ	中期 生後7～8か月ごろ	後期 生後9～11か月ごろ	完了期 生後12～18か月ごろ
野菜料理 (煮もの、炒めものなど)	味つけ前に取り分ける。かぼちゃ、かぶ、にんじんなどを柔らかくゆでて使う。葉菜は柔らかい葉先などをゆでて使う。油を使う料理からは取り分けない。	味つけ前のものを、煮たり炒めたりして加熱する。油の使用は少量にする。細かく刻んでも食べにくいときはとろみをつける。	食物繊維の多い野菜以外はほとんど使えるが、大人よりは柔らかく、うす味に仕上げる。油の使用は少量にする。手づかみ食べがしやすいサイズに切ってもよい。	食物繊維の多い野菜以外はほとんど使えるが、大人よりは柔らかく、うす味に仕上げる。素揚げ、天ぷら、コロケなども食べられる。手づかみ食べがしやすいサイズに切ってもよい。
野菜料理 (生野菜など)	大根おろし、トマトは生でもよい。大根おろしが辛いときは加熱する。	きゅうりは生でもよい。すりおろして与えると食べやすい。ペラペラしたレタスなどは食べにくいのでゆでる。	中期と同じ 	中期と同じ 
野菜料理 (海藻類など)	初期は使わない。	細かくもんだのりや柔らかく煮たわかめなども使える。	海苔はかみ切りにくいので細かく刻むかちぎる。	後期と同じ
汁物など	初期は使わない。	だしで煮たら調味料を加える前に取り分け、調味料を少量足し、うす味になるよう水や湯を加えて調整する。	中期と同じ	味つけ後に取り分けてもよいが、うす味になるよう水や湯を足す。

＊ その他 ＊

	初期 生後5～6か月ごろ	中期 生後7～8か月ごろ	後期 生後9～11か月ごろ	完了期 生後12～18か月ごろ
乳・乳製品	初期は使わない。	プレーンヨーグルトはそのまま使える。チーズは塩分や脂肪分が少ないものを使う。	中期と同じ	中期と同じ
果物	りんご・バナナ・みかん・オレンジなどを、すりつぶしたりすりおろしたりしてそのまま使える。(加熱しても可)	すりつぶしたり、小さく刻む。固いものは柔らかく煮て、刻む。いちご・すいか・もも・ぶどうなど季節の果物も使える。	手づかみ食べがしやすいような、大きさに切ってもよい。	いろいろな果物が食べられる。手づかみ食べがしやすいような、大きさに切るとよい。



監修:総合母子保健センター 愛育病院栄養科科長 管理栄養士 高橋嘉名芽

参考:公益財団法人 母子衛生研究会

授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き