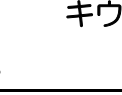
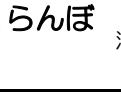
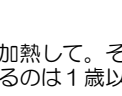
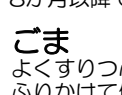
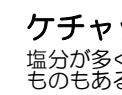


食品のえらび方

赤ちゃんの好みも考えて、3つのグループからバランスよくあげましょう。

下の表の、それぞれのグループから1～2品ずつを選べば、栄養バランスのよい献立が立てられます。
1日ごとでは大変でも、1週間単位でチョイスしていけば、無理のない献立になります。

	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	1歳～1歳6か月頃
① 炭水化物 (穀類・いも類)	 ご飯 初期にあげるときには、すりつぶしてドロドロ状に。  食パン スープやミルクに浸して加熱すれば、初期のパン粥に。  じゃがいも・さつまいも ゆでてつぶし、スープなどでのばす。  うどん・そうめん 6か月頃から。ゆでて細かく刻んで煮込む。	 マカロニ・スパゲティ やわらかく茹で、細かく刻む。  コーンフレーク (プレーン) やわらかく茹で、細かく刻む。  里芋	 ロールパン	 中華めん かたくて弾力があるので、細かく刻んで使う。  春雨 弾力があり食べにくいので、水や湯で戻し、細かく刻んで使う。
② ビタミン・ミネラル (野菜・果物・海藻類)	 にんじん  かぶ  ブロッコリー  すいか  もも  かぼちゃ  大根  玉ねぎ  いちご  ぶどう  ほうれん草 (葉先)  小松菜 (葉先)  とうもろこし ゆでてポタージュ状にする。  トマト 皮と種を取り除いて調理する。  りんご  メロン  白菜  キャベツ  みかん  バナナ	 レタス  なす  アスパラガス  柿 渋みがあるため、よく熟したものを。  さやいんげん  カリフラワー  ズッキーニ  キウイ  きゅうり  ピーマン  おくら  さくらんぼ  わかめ  青のり 消化しにくいので、	 もやし  のり  ひじき  しいたけ (きのこ類)	 れんこん・ごぼう 加熱してもかたく、歯ごたえがあるため、薄切りにしたほうが食べやすい。 
③ たんぱく質 (卵・大豆・肉・魚・乳製品)	 豆腐 加熱してすりつぶす。  白身魚 (たら・鯛・ひらめ・かれい) ゆでてすりつぶす。  しらす 湯通しして塩抜きをしてからすりつぶす。  卵黄 よく加熱したものを少しずつ。  かつおぶし だしとして使うなら初期から。そのまま使うなら後期以降に。  育児用粉ミルク そのまま飲むだけでなく、料理に利用する。  グリーンピース・枝豆  きな粉  もち  牛乳 少量を加熱して。そのまま飲ませるのは1歳以降に。	 赤身魚 (まぐろ・かつお) ゆでてほぐす。  鶏ささみ・鶏レバー 加熱してすりつぶし、とろみをつける。  納豆 細かく刻んで、加熱する。  大豆 やわらかく煮て、つぶす。  全卵 よく加熱したものを少しずつ。  チーズ 粉チーズ、プロセスチーズ、カッターチーズなど。  ヨーグルト プレーンタイプを。  ツナの水煮缶など 湯通ししてほぐす。  高野豆腐 すりおろして、おかゆ、煮物、スープなどに入れ加熱する。 塩分が多いので、風味づけに少量使う程度。  しょうゆ 薄口しょうゆは塩分が多いので注意！  味噌 だし入りは避けましょう！	 鶏もも肉・鶏むね肉 皮は取り除き、刻んだり、細かく裂く。  豚・牛肉の赤身 ひき肉を使うと調理しやすく食べやすい。  青皮魚 (あじ・さば・ぶり) 新鮮なものを加熱する。	 がんもどき・厚揚げ・油揚げ 油抜きをして使用する。  ウインナー・ハム できるだけ添加物が少ないものを。必ず火を通してから。  えび・かに 新鮮なものをしっかり加熱して、ごく少量から。  あさり・しじみ
その他 (油脂類・砂糖)	素材の味を生かし、調味料は使いません			 バター・マーガリン この月齢での使用は、風味づけ程度で。  サラダ油・ごま油・オリーブ油 8か月以降で。  ごま よくすりつぶして、ふりかけて使う。  砂糖 8か月以降で。使い過ぎないように注意する。



ケチャップ
 塩分が多く含まれているものもあるので、少量で。



マヨネーズ
 少量を加熱してから。



はちみつ

乳児ボツリヌス症を起こすことがあるので与えるのは**1歳を過ぎてから少量ずつ**。