

5～6か月頃(初期)			【硬さの目安】 ヨーグルト (ペースト状)
分類	食材	食材の使い方	
主食 (炭水化物)	米 	10倍粥（米1：水10）が目安。すり潰して滑らかなポタージュ状になるように量▶1日 1 さじから。	
	パン 	小さくちぎる▶水分と一緒にトロトロになるまで煮るか電子レンジで加熱する。 水分＝（和・洋だし汁→だし煮、水→水煮、育児用ミルク→ミルク煮）	
	うどん 	麺を茹でる▶ 5 mm程度にカットする▶くたくたになるまでだし汁で煮る▶すりつぶす	
主菜 (タンパク質)	豆腐 	茹でる▶すり潰す▶だし汁でのばす。（ヨーグルト状になるまで）	
	白身魚 	茹でる▶皮や骨を外す▶すりつぶす▶だし汁でのばしペースト状にする。 （タラ、鯛、カレイ、 <u>刺身用</u> も使用可）	
	鶏レバー 	6 か月を過ぎた頃からレバーペーストを与えられる。（ベビーフードを使うと便利）	
	卵 	卵黄のみ使用する。 固ゆで卵を作る▶卵黄のみを取り出しすりつぶす▶お湯などでペースト状にのばす。	
副菜 (ビタミン・ミネラル)	葉物 	葉もの（ほうれん草、小松菜）は葉先のみ使用する。 細かく刻む▶すりつぶす▶お湯などでペースト状にのばす。	
	根菜 	軟らかく茹でる▶すりつぶす▶お湯などでペースト状にのばす。 （人参、大根、じゃがいも、さつまいもなど）	
牛乳・乳製品	牛乳	まだ与えません	
	ヨーグルト		
	チーズ		
果物	りんご 	すりおろす▶加熱▶ペースト状になるようにかたさの調整をする。（窒息事故防止のため必ず加熱）	
	バナナ 	刻む▶すり潰す▶お湯でペースト状にのばす。	
	いちご 	刻む▶加熱▶うらごす▶お湯でペースト状にのばす。	
※「はちみつ」は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使えません。			