



7～8か月頃(中期)

【硬さの目安】 絹ごし豆腐 (舌でつぶせる硬さ)

分類	食材	食材の使い方	
主食 (炭水化物)	米	7倍粥(米1:水7)が目安。粒が少し残るくらい。徐々に潰さなくても食べられるようになっていく。	
	パン	小さくちぎる▶水分と一緒に煮るか電子レンジで加熱する。 (和・洋だし汁、育児用ミルク、牛乳【要加熱】等)	
	めん類	マカロニやスパゲッティ▶軟らかく茹でる▶米粒大程度に刻む。 うどんやそば▶塩分が多いため、茹でたあとは水にさらす▶米粒大に刻む。	
	いも類	芋を蒸すor煮る▶粗目につぶす▶お湯や煮汁でのばす。	
	コーンフレーク	細かく砕く▶育児用ミルクor加熱した牛乳にひたすか、トロトロに煮る。(無糖のものを使用する)	
	オートミール	繊維が多いので、育児用ミルクや牛乳で軟らかくなるまで煮る。	
主菜 (タンパク質)	卵	加熱した卵黄を使う。8か月頃からよく加熱した全卵が使用できる。 (特に食物アレルギーの心配がない場合)	
	大豆製品	豆腐	絹ごし豆腐が軟らかくて使いやすい。
		納豆	細かく刻んで加熱する。(納豆は消化も良く、粘性が食べやすくしてくれる。)
		高野豆腐	すりおろしてからだし汁or育児用ミルクと一緒に加熱する▶片栗粉などでとろみをつける。 (粉末タイプも販売しています)
	魚類	白身魚	まずは白身魚から慣らす。煮る、蒸す▶みじん切り▶片栗粉などでとろみをつける。 塩気の薄くついたものは、湯通しして塩気を抜く。小骨に注意する。
		赤身魚	白身魚に慣れたら、徐々に赤身魚(まぐろ、かつお、鮭など)も与える。 加熱後▶細かくほくしてそのまま食べるorスープに入れるなどして与える。
		ツナ・鯖缶(水煮)	食塩が入っていない「水煮」を選ぶ。油漬けのものは熱湯で油抜きをしてから使用する。
	肉類	鶏ささみ	最初のお肉は鶏ささみがおすすめ。筋を取る▶茹でる▶みじん切りにする。 茹でた冷凍ささみをすりおろすと口当たりが滑らかになる。
		レバー	「牛乳にひたす」など臭み抜きをする▶小さく刻む▶軟らかく煮て、煮物やペーストで与える。(ベビーフードのレバーでもよい)
副菜 (ビタミン・ミネラル)	野菜類	葉物	粗みじんに切る▶軟らかく茹でる▶煮るor炒める。(茹で汁、和・洋だし汁を加えると良い) レタスは湯通しすると食べやすい。ほうれん草や小松菜は葉先を使用し、とろみをつけると食べやすい。
		根菜	大根、人参、じゃがいも、さつまいもなどの根菜は、水から茹でる。 芋▶軟らかく茹でる▶2～3mmに刻む 人参▶軟らかく茹でる▶2～3mmに刻む▶粗くつぶす。
		海藻	わかめは刻んでから軟らかく煮込めば使用可能。
牛乳・乳製品	牛乳	加熱して料理に使用。育児用ミルクも料理に使用可能。	
	ヨーグルト	プレーンヨーグルトを選ぶようにする。*加糖ヨーグルトは糖分のとり過ぎになるため。	
	チーズ	塩分・脂肪分の少ない「カッテージチーズ」がおすすめ。粉チーズ、プロセスチーズは塩分・脂肪分が多い。	
果物	りんご	粗みじんに刻む▶加熱する▶与える。(窒息事故防止のため必ず加熱)	
	バナナ	筋を取ってつぶす▶舌ですり潰せる硬さにする▶与える。(加熱なし)	
	みかん	薄皮をむく▶はじめの内は加熱▶細かくつぶす。	
	その他	桃、キウイ、マンゴーはアレルギーの心配があるので、加熱をして少量から様子を見て与える。	

※「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。

