

基本素材の月齢別調理形態のめやす

5、6か月頃

7、8か月頃

9～11か月頃

12～18か月頃

ごはん

初めはすりつぶす。
1さじからスタート



10倍がゆ

柔らかく煮れば、
すりつぶさないで
よい。



7倍がゆ

水分がやや残って
いる感じ。慣れてき
たら軟飯にしていく。



5倍がゆ

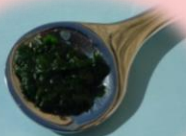
水分はほとんどな
い。慣れてきたら普
通のごはんにして
いく。



軟飯

ほうれん草

葉先を柔らかくゆで
すりつぶす。



柔らかくゆでて、
葉先を縦横に
細かく刻む。



柔らかくゆでて、
5mm程度の粗みじ
んに切る。



ゆでて、1cm程度
に切る。



にんじん

柔らかくゆでて、
なめらかにすりつ
ぶす。



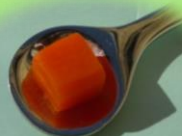
柔らかくゆでて、
3～5mm程度に切
り、粗くつぶす。



5～8mm角程度に
切って、柔らかくゆ
でる。



1cm角程度に切っ
て、柔らかくゆでる。



白身魚

ゆでて、皮と骨を取
り除き、なめらか
にすりつぶす。



ゆでて、細かくほぐ
し、皮と骨を取り除
き、フォークなどで
粗くつぶす。



ゆでて、皮と骨を取
り除き、5～8mm
角程度に切る。



ゆでて、皮と骨を取
り除き、一口大をめ
やすに切り、調理
する。

