

# 離乳食 かたさ・大きさ目安一覧

子どもの成長・発達には個人差がありますが、いつまでもやわらかすぎたり小さすぎるものばかり与えていると、「かむ」意欲が培われません。形状は急にかえるのではなく、今までの形状の中に次の段階の形状を少しずつ混ぜ合わせてみながらステップアップしていくとよいでしょう。パサついたり飲み込みにくそうなときには、お湯やだし汁、ミルクなどの水分でのばしたり、片栗粉などを使ってとろみをつけてあげましょう。



	初期(5~6 か月頃)	中期(7~8 か月頃)	後期(9~11 か月頃)	完了期(12~18 か月頃)
	なめらかにすりつぶした状態 (ペースト状)	舌でつぶせるかたさ 粗つぶし~みじん切り	歯茎でつぶせるかたさ 5~8 mm角、スティック状	歯茎でかめるかたさ 1 cm角、スティック状
<b>ごはん</b>				
	10倍がゆをすりつぶし(または裏ごし)したトロトロの状態	前半は7倍がゆ、後半は5倍がゆ(全がゆ)にし、粒は少し残す	前半は粒のある5倍がゆ(全がゆ)後半は軟飯にしてい	前半は軟飯、後半は普通のごはんにする
<b>いも類等</b> じゃがいも さつまいも かぼちゃ				
	やわらかくゆでてすりつぶし、水分でのばす	やわらかくゆでて粗くつぶし、水分でかたさを調整する	やわらかくゆでて粗くつぶすまたは5~8 mm角に刻む	やわらかくゆでて1 cm弱の角切りにする
<b>根菜類</b> にんじん だいこん かぶ など				
	やわらかくゆでてすりつぶし、水分でのばす	やわらかくゆでて粗くつぶす3~5 mmのみじん切りにする	5 mm以上の厚さの輪切りをやわらかくゆでてから5~8 mmの角切り	持ちやすい大きさに切ってやわらかめに煮る(1 cm角に切る)
<b>青菜・葉野菜</b> ほうれんそう 小松菜 キャベツ 白菜 など				
	やわらかくゆでた葉先をすりつぶしペースト状にして水分でのばす	やわらかくゆでた葉先を、包丁で縦横2~3 mm四方に刻むとろみをつけると食べやすい	やわらかくゆでて5 mm四方に刻む(後期以降は茎の部分も使える)	やわらかめにゆで、5 mm~1 cm四方に切る
<b>とうふ</b>				
	絹ごし豆腐をゆでてすりつぶし、水分でのばす	絹ごし豆腐をゆでて軽くつぶすか、3~5 mm位の角切りにしてゆでる	5~8 mm位の角切りにしてゆでる(後期以降は木綿豆腐も使える)	1 cm位の角切りにしてゆでる
<b>白身魚</b> ※先に切り身などをゆで、皮と骨を取り除く。 (小骨に注意)				
	ゆでた身をすりつぶして水分でのばしてなめらかにする	ゆでた身をすりつぶすか、1~2 mmにほぐす。とろみをつけると食べやすい	ゆでた身を5~8 mm程度にほぐす	ゆでた身を1 cm程度にほぐす
<b>固ゆで卵</b> ※20分ゆでて完全に火を通す				
	固ゆでした卵黄をすりつぶして水分でのばす	固ゆでした卵黄をすりつぶして水分でのばし、卵白はすりつぶして混ぜる	固ゆでした卵黄はほぐし、卵白は2~3 mm程度に切って混ぜ合わせる	固ゆでした卵黄はほぐし、卵白は5 mm程度に切って混ぜ合わせる
<b>鶏ささみ肉</b> ※先に筋を取り除く。 ゆでて刻む際には、そぎ切りにし、途中包丁の腹で押しつぶすと刻みやすい。				
	初期は与えません	ゆでてすりつぶし、水分を加えるとろみをつけると食べやすい	ゆでて細かく刻む(鶏ひき肉、胸肉の他、牛や豚肉の赤身肉も使える)	ゆでて粗く5 mm程度に刻むまたは、細かく裂く(鶏モモ肉も使える)

