

離乳食進行表

名前

生年月日 年 月 日

※ 食べたことのある食材に○を付けてください。

初期	ごはん	重湯				
		ペースト				
		裏ごし				
	汁	野菜スープ				
		だし	昆布			
	調味料	干しいたけ				
		形状	ペースト			
	裏ごし					
	調理法	煮る				
		蒸す				

完了期	魚類 練製品	いか(するめ)	
		貝類	
		ちくわ(卵白使用)	
		さつま揚げ(卵なし)	

完了期 以降	主食	雑穀	
	魚類	桜えび	
	果実類	薄くスライス	
		レーズン・プルーン	
		くるみ・アーモンド	
	調理法	揚げる	
	調味料	カレー粉(2歳以降)	
鶏レバー			

中期	ごはん	10倍粥		豆腐	ふ		
		8倍粥			豆腐		
		7倍粥			きなこ		
	汁	みそ汁上ずみ		魚類	ごま		
		+野菜スープ			しらす		
	だし	煮干し			カレイ・ヒラメ		
		厚削り・かつお節			たら		
		調味料	塩			鯛	
			みそ			鮭	
	形状	しょうゆ			かじきまぐろ		
		みじん切り			さわら・さごし		
		粗みじん切り					
					海藻類	膏のり	
						わかめ	

備考欄

後期	ごはん 主食	5倍粥		豆類	納豆		
		3倍粥			豆乳		
		軟飯			油揚げ・厚揚げ		
		普通ごはん			高野豆腐		
		うどん・そうめん			大豆・小豆		
		スパゲティ・マカロニ			肉類	鶏肉	
	汁	みそ汁上ずみ		豚肉			
		みそ汁		あじ			
	調味料	羅漢果・砂糖		魚類		シーチキン	
		油				ぶり	
		ケチャップ				さば	
		マーガリン			さんま		
	形状	5mm角			いわし・めざし		
		1cm角			ししゃも		
		1.5cm角			ほっけ		
	調理法	焼く・炒める			海藻類	ひじき	
						のり	
					果実類	果実煮	