

モグモグ期（7. 8ヵ月）で食べられる食べ物の目安

●炭水化物のグループ

食品名	ポイント
米	7倍粥～5倍粥が食べられるようになります。
うどん	やわらかく煮て、刻みましょう。
そうめん	
スパゲッティ マカロニ	
食パン	耳をとって、白い部分をちぎって、粉ミルクやスープで煮込みましょう。

●野菜のグループ

（食材に合わせてつぶしたり、きざんだりします）

食品名	ポイント
じゃがいも	緑色に変色している部分は、しっかりと取り除きましょう。
にんじん	
玉ねぎ	
キャベツ	外葉や芯は固いので、それ以外の柔らかい部分を使いましょう。
ブロッコリー	食感が気になる時は、いもと混ぜたり、とろみをつけても
白菜	葉の白い部分も食べられます。
大根	皮の部分は固めなので、皮は厚めにむきましょう。
かぼちゃ	皮は、加熱してからの方が取りやすいです。
トマト	皮と種を取り除きましょう。
小松菜	葉先の方がやわらかく、おすすめです。
ほうれん草	えぐみがあるので、電子レンジで加熱する場合は、加熱後水にさらしましょう。
かぶ	
アスパラ	穂先以外の部分を皮をむいて使います。

さやいんげん	筋を取り除きましょう。
オクラ	産毛は塩でこすり落とします。
きゅうり	皮をむいてやわらかく茹でたり、すりおろして煮たりして使います。
とうもろこし	つぶしたり、きざんで使います。
なす	皮をむいて水にさらし、アク抜きしましょう。

●たんぱく質が多いグループ

(加熱して、食材に合わせて食べやすく調理します)

食品名	ポイント
豆腐	
高野豆腐	乾燥したまますりおろして使います。加熱しましょう。
納豆	ひきわりを選ぶか細かく刻みましょう。
水煮大豆	
枝豆	
そら豆	薄皮をむきます。必ずつぶしたり、刻んだりしましょう。
グリーンピース	
白身魚	銀ダラなど脂の多いものは、NGです。
しらす干し	そのまま使うと塩分が多いので、お湯に浸して塩分を抜いて使しましょう。
かつおぶし	出汁以外に、細かくして野菜などと和えるなど、そのままでも使えます。
鮭	生鮭を使いましょう。
ツナ	ノンオイルのものを選び、しらすと同様に塩分を抜いて使しましょう。
卵黄	卵のスタートは、固ゆでにしたゆで卵の黄身から。
卵白	黄身に慣れたら、ゆで卵の白身を少しずつ試します。
全卵	卵黄・卵白に慣れたらはじめましょう。
鶏ささみ	お肉のスタートは、ささみから。 茹でて細かく刻むか、すりつぶして使います。

鶏むね肉	ささみに慣れたらスタート。皮を取り除きましょう。
プレーン ヨーグルト	糖分が入っていないものがおすすめです。
カッテージ チーズ	加熱せずそのまま使えます。
牛乳	しっかり加熱しましょう。少量から始めます。

●調味料・その他

食品名	ポイント
砂糖	使用量は少量にし、風味付け程度の味付けにしましょう。
塩	
しょうゆ	
味噌	
みりん	使用する場合は、必ずしっかり加熱してアルコールをとばしましょう。
酒	
コーンクリーム缶	粒のあるタイプは、すりつぶすか細かく刻みましょう。
トマトピューレ	