

## カミカミ期（9～11 ヶ月）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	5倍粥～軟飯を食べられます。
うどん	やわらかく茹でて、短く切ります。
そうめん	
食パン	小さくちぎり、水分でしめさせます。
ロールパン	
バケット	中身の白い部分のみ食べられます。
スパゲッティ マカロニ	スパゲッティは短く折って茹でます。
ビーフン	
ホットケーキ ミックス	

### ●野菜のグループ

（食材に合わせて、きざんだり、小さく切ったりします）

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	
白菜	白い部分も使えます。
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	葉も莖も使えます。
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	やわらかく茹でましょう。穂先も皮も使えます。
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	スティック状に切って茹でるとつかみ食べの練習になります。
とうもろこし	
なす	
もやし	ひげ根を取り除きましょう。
ニラ	
春菊	細かく刻んで使います。
切干大根	やわらかく煮て、細かく刻みましょう。
きのこ類	細かく刻んで、柔らかく煮ましょう。
わかめ	
ひじき	やわらかく煮て、細かく刻みましょう。
めかぶ	
焼きのり	

●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	木綿豆腐も食べられます。
高野豆腐	乾燥したまますりおろすか、細かく刻みます。
納豆	ひきわりを選ぶか細かく刻みましょう。
水煮大豆	薄皮をむきます。必ずつぶしたり、刻んだりしましょう。

枝豆	
そら豆	
グリーンピース	薄皮をむきます。必ずつぶしたり、刻んだりしましょう。
白身魚	
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いましょう。
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いましょう。
青背魚	白身魚や赤身魚に慣れてから始めましょう。小骨は取り除きます。
全卵	しっかり加熱しましょう。
鶏ささみ	
鶏むね肉	皮は取り除きましょう。
レバー	しっかり加熱してあげましょう。
豚肉	脂身の部分は取り除き、茹でて細かく刻みましょう。
牛肉	ひき肉も使えますが、脂身が少なめのものを選びましょう。
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	しっかり加熱する。少量から始めます。
チーズ	プロセスチーズやクリームチーズ、粉チーズも食べられます。

●調味料・その他

食品名	ポイント
砂糖	使用量は少量にしましょう。
塩	おとなの料理から取り分けるときは、お湯を加えるなど薄めてあげましょう。

酢	
しょうゆ	<p>使用量は少量にしましょう。  おとなの料理から取り分けるときは、お湯を加えるなど薄めてあげましょう。</p>
味噌	
ケチャップ	
トマトピューレ	
みりん	<p>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。</p>
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。
サラダ油	<p>量が多くならないように注意しましょう。</p>
ごま油	
オリーブオイル	
バター	