

パクパク期（12～18 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	軟飯～普通のご飯が食べられます。
うどん	やわらかく茹でて、短く切ります。
そうめん	
食パン	手づかみできるサイズに切って、つかみ食べの練習にも。
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	
中華めん	
ホットケーキ ミックス	

●野菜のグループ

（食材に合わせて、柔らかく加熱したり、小さく切ったりして使います）

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	葉も茎も使えます。
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	
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	細かく切って使います。
切干大根	やわらかく煮て、細かく切りましょう
きのこ類	細かく切って、柔らかく煮ましょう。
わかめ	
ひじき	やわらかく煮て、細かく切りましょう。
めかぶ	
焼きのり	
ごぼう	
れんこん	やわらかく煮ます。

●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	やわらかく煮て、小さく切りましょう。
納豆	ひきわりを選ぶか細かく刻みましょう。
油揚げ	湯をかけて油抜きをする。細かく刻みましょう。
おから	
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	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	
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使いましょう。
青背魚	小骨は取り除きます。
桜えび	
全卵	しっかり加熱しましょう。
鶏ささみ	
鶏むね肉	皮も食べられます。
鶏もも肉	
レバー	しっかり加熱しましょう。
豚肉	加熱してから、小さく切りましょう。
牛肉	
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。 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。
塩	
酢	
しょうゆ	
味噌	
ケチャップ	
トマトピューレ	
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。
ごま	量が多くならないように注意しましょう。
サラダ油	
ごま油	
オリーブオイル	
バター	