
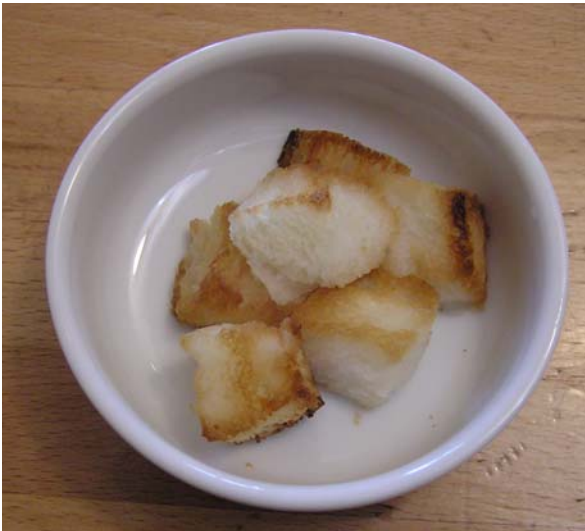




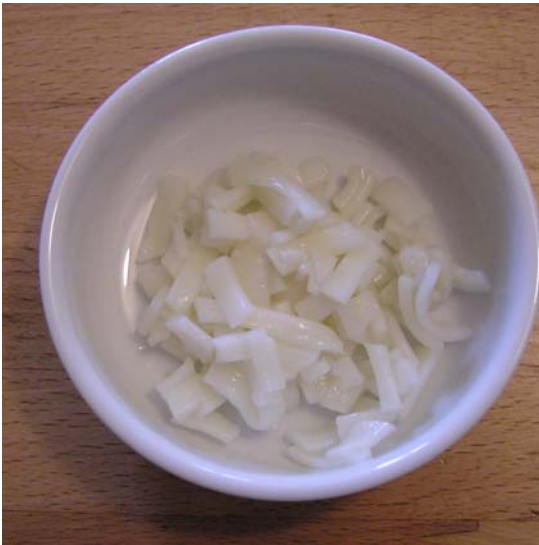
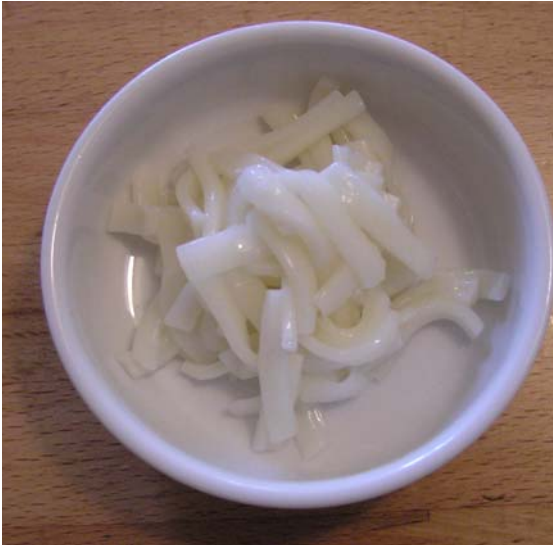
# おかゆ

<p>開始</p>	<p>もぐもぐ期(7,8か月頃)</p>
<p>重湯～10倍がゆすりつぶし</p> 	<p>6倍がゆ</p> 
<p>米1に対し、水は10の割合で炊く。 もぐもぐ期のおかゆスプーン3杯に対し、 水2杯の割合で煮てもよい。</p>	<p>米1に対し、水6の割合で炊く。 かみかみ期のごはんに同量の水を 加えて煮てもよい。</p>
<p>かみかみ期(9か月から11か月頃)</p>	<p>ぱくぱく期(12か月から18か月頃)</p>
<p>3倍がゆ</p> 	<p>軟飯</p> 
<p>米1に対し、水3の割合で炊く。 ぱくぱく期のごはんに半量の水を 加えて煮てもよい。</p>	<p>米1に対し、水2の割合で炊く。 幼児食にむけて少しずつ水加減を 調整する。</p>





# パン

<p>開始</p>	<p>もぐもぐ期(7,8か月頃)</p>
<p>パンがゆ</p> 	<p>ころころトーストミルクがけ</p> 
<p>食パンの耳を取り、細かくきざみ、粉ミルクで煮る。 最初はポタージュ状から</p>	<p>角切りにした食パンを軽くトーストし、表面の固さが軽く取れる程度にミルクまたはお湯をかける。</p>
	<p>ぱくぱく期(12か月から18か月頃)</p>
<p>スティックトースト</p> 	<p>生パン</p> 
<p>自分で持って食べられるようにスティック状にする。 噛みちぎる練習にもなる。</p>	<p>食パンが柔らかすぎると、上あごに入り込んでしまうので注意する。</p>

# うどん

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
麺はすりつぶし過ぎると粘りが出るので、お湯を加えながら、固さを調整する。	柔らかく茹でてから細かく刻み、さらに煮込むとよい。
かみかみ期(9か月から11か月頃)	ぱくぱく期(12か月から18か月頃)
	
柔らかく茹でてから刻む。調理用のはさみで切ってもよい。	幼児とほぼ同じ固さでよい。長さは個々の成長に合わせる。

# さつまいも

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
<p>ペースト状 時間がたつと固くなるので、 水分で調整する。</p>	<p>柔らかく茹でて粗くつぶす。 成長に合わせて、つぶし方で固さや 食感を調整する。</p>
かみかみ期(9か月から11か月頃)	ぱくぱく期(12か月から18か月頃)
	
<p>角切り スプーンに乗るくらいの大きさが目安。 固さは指で軽くつぶせる程度。</p>	<p>焼き芋 かなり大きい。 皮付きでもよい。 自分で噛みとる練習にもなる。</p>