

# にんじん

ごっくん期(5, 6か月頃)



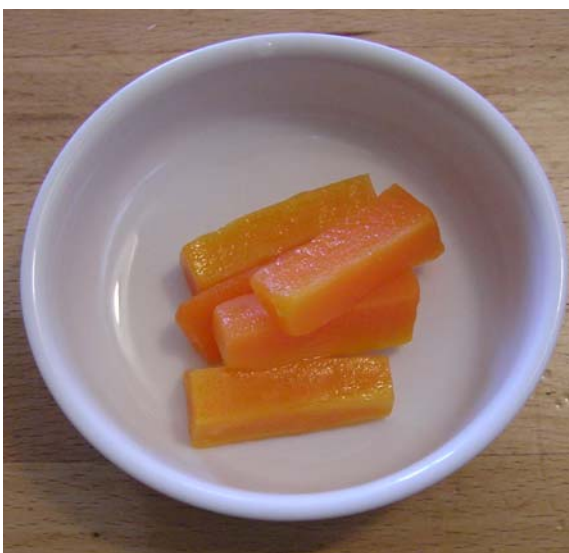
やわらかく茹でてからつぶす。  
すり鉢ですりつぶすと、よりなめらかになる。

もぐもぐ期(7, 8か月頃)



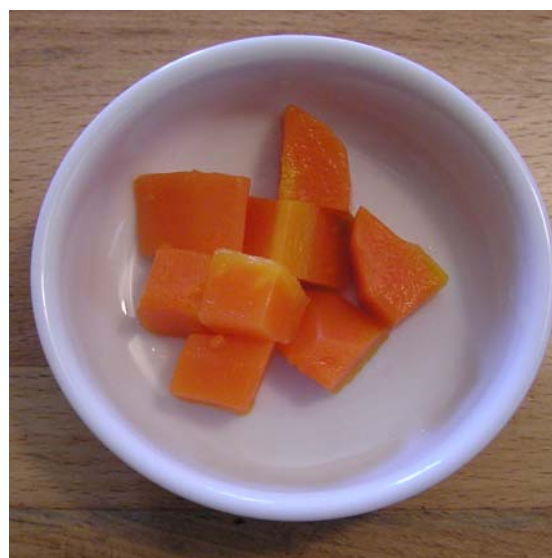
親指と人差し指で軽くつぶせるくらいまで  
茹でてから、軽くつぶす。

かみかみ期(9か月から11か月頃)







自分で持って食べられるよう、  
スティック状にする。  
もぐもぐ期よりは固めにする。

ぱくぱく期(12か月から18か月頃)







スプーンですくいやすいように角切りにする。  
固さは幼児食より少しやわらかくする。





# ほうれん草

<p>開始</p>	<p>もぐもぐ期(7,8か月頃)</p>
	
<p>ペースト状 葉の部分をやわらかく茹でて使用する。</p>	<p>茹でてから細かくみじんに切る。 やわらかい茎なら少しは使ってもよい。</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>あらみじん切り 口当たりが悪いので、和え物などにするとよい。</p>	<p>1~2センチの長さに切る。 茎も使用する。 水気を絞りすぎるとパサつくので注意する。</p>



# トマト

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
熱湯に通し、皮をむきペースト状にする。	熱湯に通し、皮をむき、 あらみじん切りにする。
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)
	
熱湯に通し、皮をむきスティック状にする。 (手で持って食べる)	熱湯に通し、皮をむき、角切りにする。 (スプーンですくう)

# きやべつ




<p>開始</p>	<p>もぐもぐ期(7,8か月頃)</p>
	
<p>ペースト状 最初に使用する時はスープで 固さを調整する。</p>	<p>やわらかく茹でて、細かく刻む。 内側の葉を使うとよい。</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>やわらかく茹でて、あら刻みにする。 この時期も内側の葉を使うとよい。</p>	<p>さっと茹でてみじん切りにする。 サラダなどに使用する。この時期には 千切りで使用することもある。</p>

# なす


もぐもぐ期(7, 8か月頃)	かみかみ期(9か月から11か月頃)
	
<p>粗みじん切り あくが強いので量的には少量からはじめる。</p>	<p>小さいちよう切りにする。 あまり薄切りにしすぎるとスプーンで すくにくい。</p>







# 白菜

ごっくん期(5, 6か月頃)	もぐもぐ期(7, 8か月頃)
	
<p>ペースト状 きゃべつと同様に 一番最初に使う時はスープがよい。</p>	<p>やわらかく茹で、粗きざみ おひたしなどにも使える。</p>
かみかみ期(9か月から11か月頃)	
	
<p>細かいせん切り ぱくぱく期にはもう少し幅広くし、 スプーンですくいやすくする。</p>	

# ブロッコリー





もぐもぐ期(7, 8か月頃)	かみかみ期(9か月から11か月頃)
	
<p>やわらかく茹で、すり流しぐらいまですりつぶす。</p>	<p>やわらかく茹で、荒くきざむ。</p>
ぱくぱく期(12か月から18か月頃)	
	
<p>やわらかく茹で、小房に分ける。 添えるだけでなく、シチュー、サラダなどにも使用する。</p>	

# きゅうり



開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
すりおろすと苦味が出るので、皮をむいたほうがいい。	みじん切りにする。舌ざわりを嫌がる場合はマッシュポテトなどに混ぜるとよい。
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)
	
せん切りはあまり長すぎると喉にひっかかることもあるので、長さには注意する。	薄切りは歯茎でうまくつぶせないなので、小さめのたたききゅうりが食べやすい。





# アスパラガス

もぐもぐ期(7,8か月頃)	かみかみ期(9か月から11か月頃)
	
<p>やわらかく茹で、みじん切り。 調理形態としては混ぜるものにむいている。</p>	<p>やわらかく茹で、斜め薄切り。 素材の固さによっては皮をむく。</p>
ぱくぱく期(12か月から18か月頃)	幼児期
	
<p>太さ半分、短いスティック。 固い場合はさらに半分の太さにしてもよい。</p>	<p>やわらかい先の部分をやわらかく茹でる。 茎の部分は皮をむくといい。</p>





# れんこん

ぱくぱく期(12か月から18か月頃)	ぱくぱく期(12か月から18か月頃)
	
<p>あくを取り、やわらかく煮る。 食べはじめがぱくぱく期なので、スプーンに のる大きさにするとよい。</p>	<p>れんこんを使ったメニュー筑前煮から</p>

# ピーマン

もぐもぐ期(7,8か月頃)	かみかみ期(9か月から11か月頃)
	
<p>あら刻み スープ・炒め物に使用。 量は少量から</p>	<p>細かいせん切り うどんやスパゲティーにも使用する。</p>

# 大根

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
すりおろし みぞれ煮などに使用。加熱する。	やわらかく茹で、粗つぶし 味はあまりつけない。
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)
	
スティック状 または乱切りにし煮物などに使用。 献立に合わせ、切り方を変える。	角切り やわらかく茹でたり煮たりする。 みそ汁などに入れる。