





卵(鶏卵)

開始(1歳頃から)



アレルギーの多い食品なので、必ず家庭で食べていることを確認してから進める。
保育園では、多くの家庭で食べ始める1歳を目安に、
充分に加熱した献立でつなぎ程度から始める。
家庭では、どのような料理にどの程度の量を使用しているか確認する。

豆腐

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
<p>ペースト状 アレルギーを起こす可能性もある ので、家庭と連絡をとって進める。</p>	<p>粗つぶし 絹ごし豆腐を使用すると仕上がりが なめらかになる。</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 みそ汁、煮物に使用する。木綿豆腐も 調理形態によっては使用できる。</p>	<p>生揚げは油抜きをする。 焼き目が固いのであまり大きく なりすぎないように切る。</p>



大豆

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)



茹でこぼし、やわらかく煮る。
使い始めは薄皮をむいてもよい。さつまいもなどと合わせて煮てもよい。



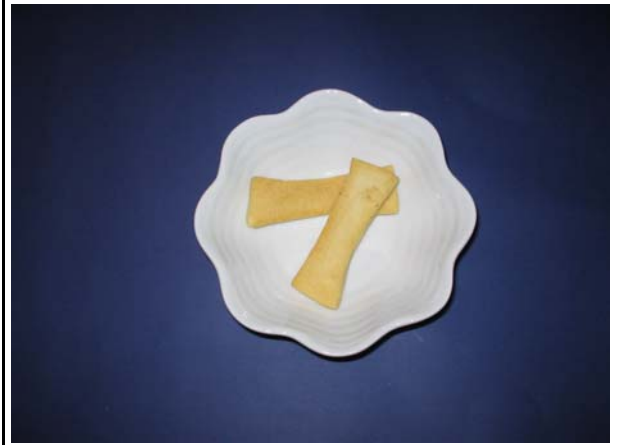
小豆

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>小豆の皮があまり気にならない程度に軽くつぶす。 甘味はほとんど加えなくてもよい。</p>	<p>やわらかく煮て、粒が少し残る程度につぶす。その他の豆も同じ。</p>

糸内豆

開始	かみかみ期(9か月から11か月頃)
	
<p>ペースト状 食べ始めは一口からはじめる。</p>	<p>粗きざみ この時期はこの位の大きさに刻む。 ひき割り納豆でもよい。</p>
ぱくぱく期(12か月から18か月頃)	
	
<p>小粒納豆 ぱくぱく期以降に使用する。</p>	

高野豆腐

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>水で戻す。 2～3回よく絞りながら水を取り替える。 火にかけて、すりつぶす。</p>	<p>角切り だし汁でゆっくり煮含める。 味は甘辛煮</p>
ぱくぱく期(12か月から18か月頃)	
	
<p>スティック状 手に持ってもよいが、少し固めに煮含める。</p>	

ひき肉

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
ひき肉のぽそぽそ感がなくなる程度まですり鉢で、よくすりつぶす。	「かみかみ期」の肉だんごをほぐした状態 パン粉の割合を多くするとより柔らかくなる。
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)
	
成長に合わせて肉だんごの固さを調整する。あんかけ風にするとより食べやすい。	両面焼いた後、軽く水を加えて煮ると、表面の焼き目の固さがとれる。



白身魚

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
<p>この時期は白身魚を使用する。 魚の種類によっては繊維があるので すり鉢ですりつぶす。</p>	<p>身をほぐし、軽く包丁などでたたくとよい。 薄いあんかけにすると食べやすい。</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>ある程度大きさがあつた方が 手で食べやすいが、身の固い魚の場合は あんかけにする。</p>	<p>スプーンに乗る大きさにすると 食べやすい。 焼き魚などにチャレンジしてもよい。</p>

まぐろ

開始	もぐもぐ期(7,8か月頃)
	
ペースト状 固さは水分で調整する。	あらみじん切り そのままだとポソポソして食べ難いので 水溶きでんぷんを加え、あんかけにする。
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)
	
スプーンですくいやすいことも大切。 焼くよりは水分のある煮物がよい。	焼き物など。 献立によって形態はさまざま

しらす干し

<p>もぐもぐ期(7, 8か月頃)</p>	<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>
	
<p>すりつぶす。 必ず熱湯に通す。あまり火にかけすぎても臭みが出るので気をつける。</p>	<p>そのままの大きさ 必ず火を通す。塩分にも充分注意して使用する。</p>

青魚

ぱくぱく期(12か月から18か月頃)	幼児期
	
<p>一口大 アレルギーを起こしやすい食品なので、 家庭と連絡を取ってから進める。</p>	<p>一口大より大きめ。 骨が多いので、喫食時は、よくかんで食べ、 骨を取り出すよう伝える。</p>

ツナ缶

かみかみ期(9か月から11か月頃)以降



かみかみ期以降に使用する。
はじめは量を加減し、確実に加熱して使用する。

ヨーグルト

<p>開始</p>	<p>もぐもぐ期(7,8か月頃)</p>
	
<p>食べ始めの頃 最初はひとくちから始める。 砂糖は加えない。</p>	<p>少し食べ慣れた頃の量 砂糖を加える場合は少量にする。</p>
<p>かみかみ期(9か月頃)</p>	<p>かみかみ期(11か月頃)</p>
	
<p>かみかみ期以降の量 果物と和えたりするが、 砂糖を加える場合は少量にする。</p>	<p>かみかみ期後半。果物と和えた状態 ぱくぱく期以降は 更に果物が大きくてもよい。</p>