

見てわかる！

食材の固さと大きさのめやす

あんしん離乳食BOOK 24～27ページ

5～6か月ごろ

なめらか（ポタージュくらい）
トロトロ～ベタベタが基本

7～8か月ごろ

舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）
すりつぶしたり、刻んだりするときは、
少し粒感が残るようにしましょう。
食材によっては飲み込みやすいよう、
とろみづけを工夫してあげるといいです。

【大人目線の目安】
親指と小指でつぶせる



9～11か月ごろ

歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）
形状はすっかり固形。
5～8mm角が目安にしてあげましょう。
手づかみ食べが始まります。

親指と薬指でつぶせる



1歳～1歳6か月ごろ

歯ぐきで噛める固さ（肉だんごくらい）
いちょう切り・輪切り・スティック状
など様々な形状・大きさに噛む練習を！

親指と中指でつぶせる



親指と人差し指で
つぶせる



形態はあくまでも目安です。
赤ちゃんの様子を見て、その時期に合う
固さと大きさに進めていきましょう！

Good 離乳食づくりの調理グッズ



▼すり鉢・すりこ木



離乳食づくりには
小さめのものが便利。

▼こし網



少量なら茶こしで
もOK!

▼すりおろし器



乾物や冷凍した物を
すりおろす時に便利。

▼しぼり器



果汁を絞るのに便利。

▼まな板・包丁



衛生面のためにも
離乳食専用のまな板と包丁を。

離乳食調理セット
離乳食づくりに便利なグッズ
がセットになっている商品も
あります！
少量の調理におすすめ♪

(冷凍)
フリージングに
便利グッズ

おかゆやだし汁、野菜などよく使うものはまとめて調理し、
使う分だけ小分けにしておくとう便利◎
よく冷ましてから冷凍しましょう！

▼製氷皿



▼密閉保存袋



空気を抜きながら平らにして、1食分ずつ
筋をつけて冷凍。
必要な分だけ折って
使えます。

保存期限は
1週間を目安に使
い切りましょう！

解凍後の
再冷凍
は止めましょう！