



# 食材の形状早わかり表



だんだんと調理形態を変えて  
進めていきましょう☆



	ごはん	めん類	ほうれん草	にんじん	かぼちゃ	白身魚
5 〜 6 か月ごろ	 10倍がゆ。はじめはすりつぶす。	 やわらかくゆで、めんがなくなるまで、つぶす。	 やわらかくゆで、葉先を縦横に細かくきざみ、すりつぶす。	 やわらかくゆで、なめらかにすりつぶす。	 小さく切り、やわらかくゆでてつぶし、なめらかにのばす。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、なめらかにすりつぶす。
7 〜 8 か月ごろ	 7倍がゆ。やわらかく煮れば、米粒はつぶさなくてよい。	 舌でつぶせるくらいやわらかくゆで、5mm程の長さに切る。	 やわらかくゆで、葉先を縦横に細かくきざむ。	 やわらかくゆで、3〜5mm角程度に切り、粗くつぶす。	 やわらかくゆで、3〜5mm角程度に切り、粗くつぶす。	 ゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除き、粗くつぶす。
9 〜 11 か月ごろ	 5倍がゆ（全がゆ）から慣れてきたら軟飯にしていく。	 歯ぐきでつぶせるくらいやわらかくゆで、1cm程の長さに切る。	 やわらかくゆで、5mm幅程度の粗みじん切りにする。	 5〜8mm角程度に切って、やわらかくゆでる。	 5〜8mm角程度に切って、やわらかくゆでる。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、5〜8mm角程度にほぐす。
12 〜 18 か月ごろ	 軟飯から慣れてきたら普通に炊いたごはんにしていく。	 やわらかくゆで、3〜5cm程の長さに切る。	 ゆでて、1cm幅程度に切る。	 1cm角程度に切り、やわらかくゆでる。	 一口大に切り、歯ぐきでかめ固さにゆでる。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、一口大を目安にほぐす。