
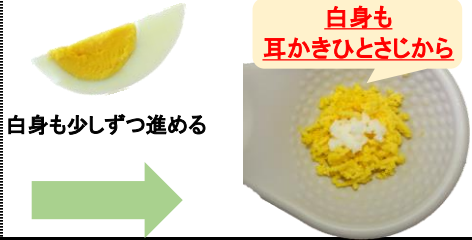
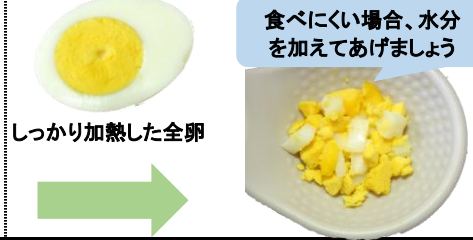



# 卵の離乳食の進め方

	離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8か月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ																																																	
形態	なめらかなペースト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ																																																	
量の目安	つぶし粥や野菜に慣れてきたら・・・ <b>耳かき1さじからスタート！</b>	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3																																																	
調理方法	まずは <b>固ゆで卵の卵黄</b> から始めます。固ゆで卵（沸騰してから15分）を <b>すぐに</b> 黄身と白身を分けて、裏ごしします。お粥に混ぜたり、とろみをつけると食べやすくなります。	固ゆで卵の卵黄が1/2個程度食べられるようになったら、同じように固ゆでした白身も少しずつ進めていきましょう！スプーンの背でつぶしたり、お粥に混ぜると食べやすくなります。	引き続き、固ゆで卵の全卵を <b>少しずつ増やします</b> 。大きさの目安は <b>5～7mm角の粗みじん切り</b> です。少しずつ大きくしましょう。	全卵を1/2個程度食べられるようになったら、固ゆで卵の全卵（1cm角）または <b>よく焼いた炒り卵</b> や薄焼き卵も少量ずつ挑戦してみましょう。																																																	
形状	 卵黄のみ なめらかな裏ごし 湯冷ましてのばしましょう	 白身も耳かきひとさじから 白身も少しずつ進める	 しっかり加熱した全卵 食べにくい場合、水分を加えてあげましょう	 よく加熱しましょう 薄焼き卵																																																	
量の増やし方（目安）	<p>★ステップ1 <b>固ゆで卵黄</b></p> <table border="1"> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>①</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>②</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>③</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>④</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>⑤</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>⑥</td><td>28</td><td>⑦</td><td>29</td><td>⑧</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>①耳かき1 ② " 2 ③ " 3 ④小さじ1/4 ⑤ " 1/2 ⑥ " 1 ⑦ " 2 ⑧卵黄1</p> <p>★ステップ2 <b>固ゆで卵黄+ 卵白</b></p> <p>①固ゆで卵黄+ 耳かき1 ② " + " 2 ③ " + 1g ④ " + 2g ⑤ " + 5g ⑥ " +10g (全卵1/3)</p> <p>引き続き、量は少しずつ増やしましょう</p>				28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	①	12	13	14	②	15	16	③	17	18	19	20	21	22	④	23	24	25	⑤	26	27	⑥	28	⑦	29	⑧	30	31						
28	29	30	31	1	2	3																																															
4	5	6	7	8	9	10																																															
11	①	12	13	14	②	15																																															
16	③	17	18	19	20	21																																															
22	④	23	24	25	⑤	26																																															
27	⑥	28	⑦	29	⑧	30																																															
31																																																					

## ◆ポイント

- ・卵は卵白の方がアレルギー反応が起こりやすいため、最初は必ず卵黄から与えましょう。
- ・卵はしっかり加熱することでアレルギーを起こしにくくなります。茶碗蒸しやかきたま汁といった調理法はアレルギーを引き起こしやすいので、ゆで卵や薄焼き卵を十分に食べられるようになったら開始しましょう。
- ・生卵は3歳になってから与えるようにしましょう。

## ◆フリージングについて

卵黄は冷凍できるので、冷凍するのがおすすめです！ただし、1週間以内で使い切るようにしましょう。（白身は冷凍には向きません）



## ◆その他のアレルギーについて

たとえば牛乳アレルギーの場合、牛乳やヨーグルトを食べられたとしても、チーズも同じ量を食べられるというわけではありません。これは食品に含まれるたんぱく質の量が異なるためです。そのため、どの食品であっても量は少しずつ、お子さんの様子を確認しながら増やしましょう。

含まれるたんぱく質の量

チーズ	=	牛乳	ヨーグルト
5g		30g	30g