

岡田こどもクリニック『はつチャレ』

小麦（ステップアップ）編 | パンがゆ

- ・うどんやそうめんが問題なければ、パンをトライしましょう
- ・離乳食の間は、油脂分が含まれる食パンの耳は切り落として使います
- ・離乳中期は加熱して柔らかくした”パンがゆ”から食べさせましょう
- ・ロールパンは塩分、砂糖、バター、マーガリンなどを多く含みます。そのため、離乳完了期以降になってトライしましょう。なお、ロールパンは手に持ってそのまま1個食べられるようになるため、外出先で便利になります
- ・フランスパンは基本的に卵と牛乳が含まれておらず、また歯固めにもなります。ただし、食パンに比べて塩分が多いです。
- ・胚芽パンは小麦よりも消化が悪く、市販の蒸しパンは砂糖の量が多いため、離乳食期の食品として不向きかもしれません

小麦（パンがゆ）を試す場合

1. 耳なし食パン（もしくはサンドウィッチ用の耳なしパン）10gを細かくちぎって、水50-60mlで炊く
2. 裏ごしして滑らかにする
3. タッパーに入れて持参

- * これまで人工乳をあげたことがある場合は、普段ミルクを作っている割合の粉ミルクと水を混ぜて炊きましょう
- * バナナやリンゴ、かぼちゃを混ぜて一緒に炊いても良いです
- * ハチミツ入りのパンは1歳までは絶対にあげてはいけません
(当然のことながら、ハチミツも1歳までは絶対ダメです)