

◆離乳食のすすめ方の目安◆

※ 下記の量はあくまでも目安です。子どもの成長や発達にあわせて調整しましょう。

月 齢	5～6ヶ月頃 (離乳初期)	7～8ヶ月頃 (離乳中期)	9～11ヶ月 (離乳後期)	12～18ヶ月頃 (離乳完了期)	
口の動かし方	口に入った食べ物を舌で前から後ろへ送り込み(舌の前後運動)、飲み込むことができる時期。	口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶす動きを覚える時期。	舌と上あごでつぶせないものを、歯ぐきでつぶすことを覚える時期。舌も前後左右に動くように。	歯が徐々に生えそろうてくるので、奥歯でかむことができるようになる時期です。	
ポイント	★こどもの様子を見ながら「1日1回、1さじ」から始める ★母乳やミルクは離乳食の後だけでなく、授乳のリズムに沿って子どもが欲しがらだけあたえる ★離乳を開始して1か月を過ぎたころから、進みが良好であれば2回食にしてもよい。	★「1日2回」、毎日「同じ時間帯」に与え、食事のリズムをつける ★いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の「種類」を増やしていく ★「主食(穀類)・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)」をそろえる	★「1日3回」の食事のリズムを大切に ★「家族いっしょ」に楽しい食卓体験を ★不足しやすい「鉄分」の多い食材を積極的に取り入れる(生後6か月頃から) ★「手づかみ食べ」ができるようなら、しやすいように食品の大きさ等を調整する	★生活のリズムを整える ★食べる意欲の向上のため、「手づかみ食べ」を十分にさせ、同じ食材でも、献立や味付けに変化をつける ★卒乳前後は栄養補給のため、1日1～2回程度「補食(おやつ)」を与える	
調理形態	なめらかにすりつぶす。目安はヨーグルト	舌でつぶせる豆腐状のやわらかさが目安	歯ぐきでつぶせるバナナ位のやわらかさが目安	歯ぐきでかめる肉だんご位のやわらかさが目安	
回数(1日)	1回～2回	2回	3回	3回 + 間食1～2回	
与え方の目安	 授乳のリズムに沿ってあたえる × 1	 離乳食後 × 3程度 × 2	 離乳食後 × 2程度 × 3	 朝食 間食 昼食 間食 夕食	
(エネルギー源)	米	10倍がゆ 最初はおもゆまたはすりつぶし ⇒慣れてきたらつぶし方を少し粗くする	7倍がゆ 50～80g やわらかく炊けばつぶさなくてOK	5倍がゆ 90g～軟飯(やわらかご飯) 80g 軟飯は米1:水2～3程度で炊飯	軟飯90g～ご飯80g 軟飯に慣れてきたら徐々にご飯へ切り替える
	パン	パンがゆ 細かくちぎった食パンにミルク等を加えて加熱	パンがゆ 小さくちぎり、ミルクや牛乳などでサッと煮る	やわらかいパンは小さくちぎってそのまま与える トーストはミルクや牛乳(加熱)に浸してもよい	食パン、フレンチトースト等 バターやジャムを薄く塗ってもOK
	麺類	うどん、そうめん等 麺類は塩分が含まれるのでゆでた後によく水洗いする	うどん、そうめん、パスタ やわらかくゆで、米粒大に細かく刻む	やわらかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る	やわらかくゆで、2～3cmくらいの長さに切る
	イモ類	じゃがいも、さつまいものペースト ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁等でゆるめる	じゃがいも、さつまいも、さといものマッシュ 蒸したりうす味で煮たものをやや粗し、ゆるめる	つぶし方を粗めにする	口に入れやすい、手に持ちやすい大きさに調理 素揚げ、天ぷら、コロッケ等でも。
(からだの組織をつくる)	豆類	豆腐:ゆでたものをすりつぶす きな粉:米がゆ、いもペーストに加えて使用	豆類 30～40g 豆腐は加熱して、高野豆腐はすりおろしておかゆ、みそ汁等に、納豆は刻んで加熱し納豆汁やおじや等に。	豆類(豆腐、納豆、高野豆腐、大豆等) 45g 大豆はやわらかく煮たものをつぶして与える	豆類 50～55g 油揚げ、がんもどき、厚揚げは油抜きして使用
	魚類	白身魚ペースト(タラ、カレイ、しらす干し等) 食べにくい場合はとろみをつけるなどの工夫を	白身魚、赤身魚(まぐろ等) 10～15g 細かくほぐす、鮭缶やツナ缶も可	白身魚、赤身魚、青魚、貝類 15g いわし、さば、さんま等の青魚、かき(貝)のやわらかい部分も可。十分に加熱すること。	魚類、貝類、甲殻類等 15～20g 一口大にほぐす、切る等
	肉		肉類 10～15g 鶏ささみや胸肉ペースト 凍らせてすりおろしてから調理するとなめらかに	肉類 15g 牛・豚赤身肉(ひき肉等)、レバー(少量:鉄分補給に)	肉類 15～20g ハンバーグや肉団子、うす切り肉を細かく刻む等
	卵	卵黄ペースト(固ゆで)	卵黄1～全卵1/3個 固ゆでにした卵黄ペーストに慣れたら、料理に全卵(完全に火を通す)を使用してもよい	全卵(固ゆで) 1/2個 全卵が使えたら、マヨネーズ使用可	全卵 1/2～2/3個 だし巻き卵、オムレツ等、様々な料理に取り入れる
	乳製品	 たんぱく質性食品は、1食につき1種類ずつ使用するか、2種類以上使用する場合は、分量を半分ずつにするなどしてあたえましょう。	乳製品 50～70g ヨーグルト(無糖)、牛乳はパン粥、シチュー等調理用は可、チーズは脂肪分、塩分が少ないものを選ぶ	乳製品 80g ヨーグルト(無糖)、牛乳はパン粥、シチュー等調理用は可、チーズは脂肪分、塩分が少ないものを選ぶ	乳製品 100g ヨーグルト(無糖)、牛乳は飲用可、チーズは脂肪分、塩分が少ないものを選ぶ
(調子を整える)	野菜類	すりおろし ⇒ 徐々に粗くつぶす アクの少ない野菜(かぼちゃ、人参、大根、かぶ、トマト)から、徐々に玉ねぎ、ほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、ブロッコリー(つぶみ部分)など	野菜類・果物類 20～30g やわらかく煮て粗つぶし、刻み なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどう、レタス等。トマト、キュウリは生でもよい	野菜類・果物類 30～40g 食物繊維の多い野菜類以外はやわらかく煮れば、ほぼ全ての野菜類・果物類可。	野菜類・果物類 40～50g 食物繊維の多い野菜類、きのこ類は少量にする。
	果物類	新鮮なバナナ、りんごのすりつぶし(おろし)			
	海藻類	—	のり、わかめ、ひじき等をやわらかく煮て、細かく刻む		海藻類全般、食べやすいやわらかさ、大きさに切る
調味料	味付け(調味料)は、いりません。 だし汁は可(煮込んだり、のぼしたり等に使用)	だし汁が基本。塩、しょうゆ、砂糖等は風味付け程度。片栗粉でとろみをつけると飲みやすい。	バター、ケチャップ、植物油等(風味づけ) マヨネーズ(全卵が食べれるようになったら)	カレー粉、ソース、酢 等うす味に!	