



< 離乳食の進め方の目安 >

この表に記載の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

※ 1回当たりの目安量(g)で記入
食べ残しは廃棄しましょう。

離乳食を始めます

いろんな食品を与えます

食事は離乳食中心に与えます

幼児食へ移していきます

月 齢 (満)		初めての食材	初期 5か月～6か月	中期 7か月～8か月	後期 9か月～11か月	完了期 12か月～
食 べ 方		・体調が良い日に 1品ずつ ・加熱 (完全に火を通す) ・離乳食用スプーン 1さじから	<唇をとしてゴックン食べ>	<舌でつぶしてモグモグ食べ>	<歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ>	<歯と歯ぐきでカミカミ食べ>
			◎ 子どもの様子を見ながら1日1回、 1さじずつ始め、舌ざわりや味に 慣れていきましょう。	◎ 1日2回食のリズムをつけていきましょう。 ◎ 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きましょう。	◎ 食事のリズムを大切に。 1日3回食に進めていきましょう。 ◎ 家族での食事を通じて楽しい体験を 積み重ねましょう。	◎ 自分で食べる楽しさを 手づかみ食べから始めてみましょう。 ◎ 1日3回食のリズムを大切に、 生活リズムを整えましょう。 ◎ 間食は必要に応じて与えましょう。
調 理 形 態			なめらかにすりつぶした状態	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
離乳食の時間と回数 (例)		母乳または育児用ミ ルクは離乳食の後に 与え、母乳または育 児用ミルクだけの時 は、授乳のリズムに 沿って与えます。	AM6時 ○ AM10時 ① PM2時 ○ PM6時 ○ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ② PM2時 ○ PM6時 ③ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ④ PM2時 ⑤ PM6時 ⑥ PM10時 ○	朝 食 ● AM10時 □ 昼 食 ● PM3時 □ 夕 食 ●
力 の も と に な る 食 材		穀 類 (または)	米 つぶしがゆから始めましょう	全がゆ50g ～ 80g	全がゆ90g ～ 軟飯80g	軟飯90g ～ ご飯80g
		めん類	麺 パンがゆ・うどんのつぶし煮	パンがゆ・うどんくたくた煮	ゆでスパゲティ・ホットケーキ	トースト・ゆでスパゲティ
		芋 類	芋 ジャガ芋・さつま芋 (ト・ロ・つぶし煮)	里芋 (粗つぶし煮)	やわらか煮	煮物
整 体 え る 調 食 子 材		野 菜 (きのこ・海藻含む)	野菜 (例) 大根・人参・かぼちゃ・白菜・ ほうれん草・きょうちん・ 玉ねぎ・かぶ等の すりつぶし・ベトベト煮	20～30g (例) ゆでた青菜・トマトのみじん切り・きゅうりの すりおろし・ナスのよくすりつぶしたもの すりつぶし又はみじん切り・青のり・わかめ 等	30～40g 煮物・炒め物・和え物 きのこ・焼きのり・ひじき(やわらかく 煮て、つぶす)	40～50g かみにくいものを除いた野菜 軽く煮る
		果 物	果物			
血 ・ 肉 ・ 骨 の も と に な る 食 材		豆腐 (または)	豆腐・きな粉 (離乳食用スプーン1さじから始めて中期では豆腐で30～40g)	豆腐 (45g)	豆腐 (50～55g)	
		魚 (または)	白身魚のすりつぶし→ほぐし蒸し魚 (離乳食用スプーン1さじから始めて中期では10～15g)	焼き魚 (15g)	焼き魚 (15～20g)	
		卵 (または)	卵黄→全卵 (固ゆでにした卵黄を離乳食用スプーン1さじから始めて 中期では卵黄1個～全卵1/3)	全卵1/2 個	全卵1/2～2/3個	
		肉 (または)	レバーペースト・鶏ささみ (離乳食用スプーン1さじから始めて10～15g)	鶏肉・赤身肉・ミンチ (15g)	肉 (15～20g)	
		乳製品	料理に少し混ぜる程度の量 (離乳食用スプーン小さじ1から始めて50～70g)	80g	牛乳を飲むのは1歳以降から 100ml(少しずつ始めましょう)	
調 味 料 ・ そ の 他		◎調味料は最初は 使わない。 ◎はちみつを 与えるのは 1歳を過ぎてから。	だし (干し椎茸・昆布・煮干・かつお節等) 塩・味噌・しょう油・砂糖 (食材の持ち味を活かし極少量から) * 調味料は進行に応じて、食材の持ち味を活かしながら、うす味を心がけて極少量から使用。	油 パター・マーガリン(少々) 植物油・マヨネーズ(少々)	ケチャップ(極少量から)	

表
記
の
分
量
は
「
野
菜
と
野
果
物
中
心
に
」
を
注
意
し
て
く
だ
さ
い

< 成長の目安 >

< 災害の備え >

母子健康手帳に記載の成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

各家庭で最低3日分、できれば1週間程度の市販の離乳食や調乳ミルク、ミネラルウォーターなどを買い置きしておきましょう(ミネラルウォーターは軟水のものを選ぶ)。賞味期限や消費期限に注意しましょう。
液体ミルクは、各メーカーで保存可能期間等が異なります。各表示にそって適切に保管し、飲み残しは原則廃棄してください。

