





離乳食の進め方の目安

以下の表はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、調整しましょう。

離乳食の開始

離乳の完了期

月齢	生後5~6か月頃		生後7~8か月頃		生後9~11か月頃		生後12~18か月頃	
離乳食開始から	1か月間	2か月目	3か月目	4か月目	5~6か月目	7か月目		
離乳食の回数	1日 1回	1日 1~2回	1日 2回		1日 3回		1日3回+補食1~2回	
食べ方の目安	お子さんの様子を見ながら離乳食用スプーン1さじから始める。 母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。		1日2回食で食事のリズムをつけていく。 色々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。		1日3回の食事リズムを大切に。 家族と一緒に食べることで「食」の楽しい体験を積み重ねていく。		1日3回の食事リズムを大切に、生活のリズムを整える。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。	
食べる力の発達	口を閉じて、取り込みや飲み込みができるようになる。		舌と上あごを使って、つぶしていく事が出来るようになる。		舌が左右に動くようになり、食べ物を奥の歯ぐきで移動させてつぶせるようになる。		前歯でかじり取り奥の歯ぐきでつぶすことを覚える。	
調理形態 (固さの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルト状) 柔らかくゆでてなめらかにすりつぶす。 		舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐) 柔らかくゆでて2~3mm角程度に切る。もしくは粗くつぶす。 		歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ) 柔らかくゆでて5~8mm角程度に切る。 		歯ぐきでかめる固さ(肉だんご) ゆでて1cm角程度。または手づかみ食べが出来るように切る。 	
1 回 当 た り の 目 安 量	I	穀類	なめらかにすりつぶした10倍がゆ	なめらかにすりつぶした10倍がゆ 30~50g	7倍がゆ 50~60g	7倍がゆ 60~80g	全がゆ 90g ~ 軟飯 80g	軟飯 90g ~ ご飯 80g
	II	野菜・果物	すりつぶした野菜を試してみる		20~30g 人参なら2~3cmの輪切り		30~40g 人参なら3~4cmの輪切り	40~50g
	III	魚	おかゆ、野菜に慣れてきたら、すりつぶした白身魚・しらす干しを試してみる		白身魚(カレイ・タイ・生鮭など) 10g(刺身1切り分)	白身魚・赤身の魚(マグロ・カツオ・ツナ缶・鮭缶など) 15g	白身魚・赤身の魚(マグロ・カツオ・ツナ缶・鮭缶など) 15g(刺身1枚半)	ほとんどの魚は使える ※生魚を使う 20g
		または肉			鶏のささみ(過熱して冷凍し、すりおろして使うと使いやすい) 5~10g	鶏のささみ(過熱して刻む) 10~15g(料理用小さじ2)	牛肉・豚肉(もも肉・ひき肉) 15g(料理用小さじ1)	ほとんどの肉が使える 15~20g
		または豆腐	おかゆ、野菜に慣れてきたら、すりつぶした豆腐を試してみる		絹ごし豆腐→木綿豆腐 ひきわり納豆 30~40g		豆腐・納豆(つぶし納豆) 45g(納豆なら1パック)	豆腐・納豆・生揚げなど 50~55g(生揚げ・油揚げは熱湯をかけて油抜きする)
		または卵	固ゆでにした卵黄を試してみる。		卵黄~2/3個まで	卵黄1個分と固ゆで卵白1/3個まで(卵白はすりおろすと使いやすい)	全卵1/2個分	全卵1/2~2/3個分
または乳製品			50~70g 牛乳は料理に大さじ1使用 ヨーグルト大さじ3(45g)		80g 牛乳は料理に大さじ2使用 ヨーグルト1/4カップ(50g)	100g (牛乳は生で飲むことが出来る)		

※上表は「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)を基に、具体例などを加筆して作成

成長の目安 母子健康手帳の発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

●使える食材一覧表

食物アレルギーの発症を心配して、特定の食物を食べるのを遅らせることに、アレルギーの予防効果はありません。

○：その時期に合った柔らかさや形状にすれば食べられる △：様子を見ながら始めてみる ×：まだ食べられない

	芋	食パン	キャベツ	トマト	ブロッコリー	わかめ	りんご	みかん	ヨーグルト	牛乳	チーズ	豆腐	納豆	白身魚	ささ身	豚肉	牛肉	青魚	卵
5~6か月頃	○	△ 耳を除く	○	△ 皮・種を取る	○	×	※1 △	※1 △	×	×	×	△ 絹ごし	×	△	×	×	×	×	△ 卵黄~
7~8か月頃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※2(料理に) △ 大さじ1	△ カッテージ	○	○	○	○	△	△	△	○ 卵黄~
9~11か月頃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△ 大さじ2	○	○	○	○	○	○	○	○	○

注:「乳児ポツリヌス症」予防のために、1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

※1 生の果物をすりおろして、果汁を2倍に薄める。
※2 加熱せずに飲むのは1歳以降。

※3 味が濃いので量に注意。
※4 卵黄1個が食べられるようになったら全卵へ。

食べていい物・まだ早い物

●1~2歳児の食べにくい(処理にくい)食品例

主な食品	食品の特性	調理の留意点
かまぼこ・こんにやくいか・たこ	弾力性の強いもの	この時期には与えない。 2歳以降に細かく刻んで
豆・トマト	皮が口に残るもの	皮をむく
ひき肉・ブロッコリー	口の中でまとまりにくい物	とろみをつける
わかめ・レタス	べらべらしたもの	加熱して刻む
餅・こんにやくゼリー	誤嚥しやすいもの	餅は焼いた物を小さく切って2歳から こんにやくゼリーは5歳でもNG
うす切り(スライス)肉	噛みつぶせなくて、口にいつまでも残るもの	肉はたたいて切る ※しゃぶしゃぶ用の肉(牛・豚の赤身のもも肉)は食べやすい
きのこ類		きのこは細かく刻む

●いつからいいの?

はちみつ・黒砂糖	「乳児ポツリヌス症」予防のために、1歳未満の赤ちゃんにハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えない。1歳からOK。
刺身	2歳頃から新鮮なものを少量
生卵	3歳からOK。半熟卵は1歳半過ぎればOK。
ナッツ類	喉に詰まらせやすい。3歳すぎたら。
そば	アレルギーの心配。2歳過ぎたら少しずつ。
市販のお菓子	糖分や油脂が多く、消化吸収の部分で子供の負担になる。

