

離乳食の進め方の目安

離乳食の進み具合には個人差があります。赤ちゃんに合った進め方をしましょう。
母乳や育児用ミルク・食品の量はあくまでも目安です。



進め方のポイント

- ・表の数値は期間中の初めから終わりの変化です。
- ・野菜類は緑黄色野菜も取り入れるようにしましょう。
- ・離乳食が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと種類を増やしていきましょう。
- ・生後7か月以降は鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉を取り入れ、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。
- ・離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料や油脂類が使えますが、薄味を心がけましょう。
- ・衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。
- ・はちみつと黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでください。
- ・アレルギーについては自己判断せず、医師に相談しましょう。

小さじ 5mL
 大さじ 15mL
 カップ 200mL
 が目安です。
 ※大さじ・小さじの量は食品や調理した時の水分量によっても変わってきます。



(授乳・離乳の支援ガイド 2019.3より)

		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃	
離乳食の回数	授乳の回数	1日1回 母乳：赤ちゃんが飲みただけ 育児用ミルク：1日に4～5回程度	1日2回 母乳：赤ちゃんが飲みただけ 育児用ミルク：1日に3回程度	1日3回 母乳：赤ちゃんが飲みただけ 育児用ミルク：1日に2回程度	1日3回	
	ポイント	離乳食の後に与える他 始め方 おかゆの作り方 ○子どもの様子をみながら、1さじずつ始めましょう。 ○遅くとも6か月中に始めましょう	離乳食の後に与える他 ○食事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。 ○ごはんとおかずをそろえて、主食、主菜、副菜の3つのお皿を組み合わせましょう。 舌でつぶせる固さ(豆腐状)	離乳食の後に与える他 ○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。 ○食品から鉄分補給の補給を忘れずに。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。 歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ状)	1人ひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます ○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ○水やお茶で水分補給。 ○食事のマナーを伝えましょう。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。 歯ぐきでかめる固さ(肉団子状)	
調理形態	I 穀類(g)	10倍がゆをなめらかにすりつぶしたおかゆから始めましょう。慣れてきたら、軟らかく煮てすりつぶしたじゃがいもや野菜なども試してみましょう。さらに慣れてきたら、煮てすりつぶした豆腐・白身魚、固ゆでした卵の卵黄などを試してみましょう。 【このような順番であげていきましょう】	7倍がゆ～5倍がゆ 子供用茶わん 1/2～2/3杯 50～80g 他 パンがゆ、軟らか麺	全がゆ90g～軟飯80g 他 フレンチトースト、トースト 軟らかスバゲティ	軟飯90g～ご飯80g 他 ロールサンド、トースト、軟らかスバゲティ	
	II 野菜・いも類 (果物(g))		20～30g (大さじ2弱～大さじ2) 軟らかく煮た野菜を細かく刻む(種類を増やす) 青菜の刻み 刻みのり、わかめのとろろ煮 (果物(すりおろし) ※果物は食後)	30～40g (大さじ3～4) 軟らかく煮た野菜を粗く刻む、棒状に切る 和え物、炒め煮 (煮りんご、果物の薄切り※果物は食後)	40～50g (大さじ4～5) 煮物、味噌汁、炒め物、素揚げ 茹で野菜、ひじき煮、刻みきのこのあんかけ (カットフルーツ※果物は食後)	
	III 魚(g)	魚(g)		10～15g (小さじ2～大さじ1) まぐろ、かつお、さけ等の煮魚、ほぐし煮	15g (大さじ1) さんま、ツナ缶、煮魚、焼き魚、クリーム煮	15～20g (大さじ1～1強) 煮魚、焼き魚、竜田揚げ
		又は肉(g)	・10倍がゆのすりつぶし ・野菜の軟らか煮のすりつぶし	10～15g (小さじ2～大さじ1) 脂肪の少ない肉(とりささみ、むね肉) すりつぶし、とろみをつけて	15g (大さじ1) 軟らか肉じゃが(肉を刻む) そぼろ煮、レバー	15～20g (大さじ1～1強) 肉団子、ワンタン、ハンバーグ(薄味) 薄味ハム
		又は豆腐(g)	・豆腐のすりつぶし ・白身魚などのすりつぶし	30～40g (大さじ2～大さじ3弱) 湯豆腐、炒り豆腐、豆腐あんかけ 納豆刻み、高野豆腐すりおろし煮	45g (大さじ3) 豆腐ハンバーグ、生揚げの煮物 大豆軟らか煮(つぶし)	50～55g (1/6丁) 納豆和え、麻婆豆腐(薄味)、油揚げ
		又は卵(個)	※たい・かれい・たら等 ・固ゆで卵の卵黄のペースト	卵黄1～全卵1/3個 ゆで卵のペースト、かきたま汁	全卵 1/2個 ゆで卵、卵焼き、いり卵、茶わん蒸し、オムレツ、卵とじ	全卵1/2～2/3個
	又は乳製品(g)	野菜編 豆腐編 白身魚編 卵黄編	50～70g (大さじ3強～大さじ5弱) ミルクがゆ、プレーンヨーグルト ※料理に育児用ミルクや牛乳を使用	80g (カップ1/3強) ミルク煮、ヨーグルト和え ※料理に育児用ミルクや牛乳を使用	100g (カップ1/2) シチュー、ドリア、チーズ和え、※1歳から牛乳を飲ませてみましょう	
調味料・油脂類		塩、しょうゆ、砂糖、みそなど バター、油(ごく少量ずつ)	ケチャップ、酢など ※薄味を心がけましょう			
口の動き	ゴクン	モグモグ	カミカミ			
歯が生える目安	初めは舌で押し出しますが、口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになります。	乳歯が生え始めます。舌と上あごで食べ物をつぶしていくことが出来るようになり、上下にもぐもぐしてから取り込みます。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。離乳食完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。			
おくちの動きの目安				しっかりと歯ぐきでかみつぶせるようになり、離乳食から幼児食へ移行していきます。 		