

全体の流れをチェック！！ ★ 離乳食の進め方早見表 ★

	硬さの目安	1日の食事回数と 主な調理法	1回あたりの目安量	穀類 炭水化物源	魚・肉・玉子・大豆製品・乳製品 たんぱく質源	いも・野菜・果物・きのこ・海藻 ビタミン・ミネラル源	調味料・その他	離乳食とミルクの割合と 1日の乳量	食べ方の目安	ガイド
5、6か月頃	なめらかにすりつぶしたペースト状	1回 ゆでる 煮る 裏ごしする すりつぶす すりおろす のばす とろみをつける	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども 試してみる。 慣れてきたら、つぶした 豆腐・白身魚・卵黄など を試してみる。	●10倍がゆ ●食パン	●絹ごし豆腐 ●きな粉 ●しらす干し ●カレイ ●タラ ●赤魚 ●卵黄(固ゆで)	●じゃがいも ●かぼちゃ ●キャベツ ●白菜 ●玉ねぎ ●小松菜 ●ブロッコリー ●さつまいも ●人参 ●大根 ●かぶ ●ほうれん草 ●トマト	●昆布だし ●片栗粉 ※豆腐や魚をスタートする頃 になったらだし汁スタート	 母乳・ミルク 離乳食 1日に必要乳量 1000→900ml	◇子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ◇母乳やミルクは飲みたいだけ与える	詳しい内容は4ページへ
7、8か月頃	指で簡単につぶせる 豆腐くらいの硬さ 親指と小指でつぶせる硬さ	2回 ゆでる 煮る つぶす すりおろす のばす とろみをつける あえる フォークでつぶす	おかゆ 50～80g 野菜・果物 20～30g 魚 10～15g 肉 10～15g 豆腐 30～40g 卵黄1～全卵1/3個 乳製品 50～70g	●7倍がゆ ●ロールパン ●うどん ●そうめん ●ふ	●高野豆腐 ●豆乳 ●納豆 ●鶏ささみ、ひき肉 ●ツナ水煮缶 ●鮭 ●卵黄・全卵(加熱) ●牛乳(加熱料理) ●プレーンヨーグルト	●さといも ●なす ●にら ●とうもろこし (薄皮なし) ●グリーンピース ●バナナ ●いちご ●みかん ●メロン ●もも ●きゅうり ●チンゲン菜 ●レタス ●アスパラガス ●カリフラワー ●りんご ●オレンジ ●すいか ●なし	●焼のり ●青のり ●しょうゆ ●みそ ●砂糖 ●かつおだし ●煮干しだし ●だしパック ●バター ※果物は野菜の代用品には ならないので注意！	 母乳・ミルク 離乳食 1日に必要乳量 900→700ml	◇1日2回食で、食事のリズムをつけていく ◇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	詳しい内容は7ページへ
9 ～ 11か月頃	歯ぐきでつぶせる 食べ頃のバナナの硬さ 親指と薬指でつぶせる硬さ	3回 ゆでる 煮る 炒め煮 焼く 生(果物・トマトなど) あえる とろみをつける ひと口大に切る スティック状に切る	おかゆ90～軟飯80g 野菜・果物 30～40g 魚 15g 肉 15g 豆腐 45g 全卵 1/2個 乳製品 80g	●5倍がゆ ●小麦粉 ※食物アレルギーに注意して、 少量ずつ与える。 ●スパゲティ ●マカロニ ●ビーフン	●まぐろ ●かつお ●あじ ●豚・牛(赤身肉) ●豚・牛(ひき肉) ●全卵(加熱) ●チーズ類 (カッテージ、パルメザン、プロセス)	●さやいんげん ●さやえんどう ●ねぎ ●ピーマン ●えのき ●しめじ ●しいたけ ●キウイ ●ぶどう ●柿	●はるさめ ●ひじき ●わかめ ●サラダ油 ●トマトケチャップ ●すりごま ※消化が悪いので、すりごまを使用する。食物アレルギーに注意して少量ずつ与える。	 母乳・ミルク 離乳食 1日に必要乳量 700→400ml	◇食事のリズムを大切に、1日3回食にすめていく ◇家族一緒に楽しい食卓体験を	詳しい内容は10ページへ
12 ～ 18か月頃	歯ぐきで噛める 肉団子くらいの硬さ 親指と中指でつぶせる硬さ 親指と人差し指でつぶせる硬さ	3回 + おやつ (1～2回) ゆでる 煮る 炒め煮 焼く 揚げる あえる ひと口大に切る スティック状に切る	軟飯90～ごはん80g 野菜・果物 40～50g 魚 15～20g 肉 15～20g 豆腐 50～55g 全卵 1/2～2/3個 乳製品 100g	●軟飯⇒ご飯 ●中華めん	●油揚げ、厚揚げ ●ちくわ ●ぶり ●いわし ●さば ●えび・かに ●たこ ●ハム ●ウインナー ●牛乳(生) ※牛乳はコップで飲もう！	●やまいも ●れんこん ●ごぼう ●みつば ●菜の花 ●枝豆 ●エリンギ ●なめこ ●しそ ●たけのこ ●パイナップル ●さくらんぼ ●レーズン ●もやし ●オクラ ●しょうが ●セロリ ●冬瓜	●マヨネーズ ※全卵に慣れ、アレルギーでなければ始める。 ●カレー粉 ●酢	 母乳・ミルク 離乳食 母乳・ミルクを卒業 できます 幼児食 100% 1日に必要乳量 400ml ※1歳になったら牛乳を飲む練習を！	◇1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える ◇自分で食べる楽しみを「手づかみ食べ」から始める	詳しい内容は13ページへ