



離乳食～進め方のめやす～



花巻市健康づくり課

月齢		離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9~11か月)	離乳完了期 (12~18か月)
時間と回数 (例)		6:00 10:00 14:00 18:00 寝る前	6:00 10:00 14:00 18:00 寝る前	6:00 10:00 14:00 18:00 寝る前 ※慣れてきたら大人の食事時間に合わせます	7:00 10:00 12:00 15:00 18:00
離乳食と母乳・ミルクの割合		 離乳食10%	 離乳食20% → 離乳食40%	 離乳食40% → 離乳食70%	 離乳食70% → 離乳食100%
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 うらごし→すりつぶし 徐々に粒を入れていく	舌でつぶせる固さ さじてつぶす (細かいみじん切り) 豆腐のかたさ 	歯茎でつぶせる固さ 粗いみじん切り・ 細かくほくして バナナのかたさ 	歯ぐきでかめる固さ 肉団子のかたさ
	穀類 いも類	量 小さじ1から徐々に増やす 食品(例) 10倍がゆ → 7倍がゆ	全粥50g → 全粥80g 5倍がゆ (全粥) → 軟飯	全粥90g → 軟飯80g 軟飯 → ご飯	軟飯90g → ご飯80g ご飯
	野菜類 果物類	量 小さじ1から徐々に増やす 食品(例) 人参・キャベツ・大根・りんご・バナナなど季節の野菜や低刺激の果物類を組み合わせ	20g→30g (小さじ4→小さじ6)	30g→40g (小さじ6→小さじ8)	40g→50g (小さじ8→小さじ10)
一回当たりの量と調理例	豆腐	量 小さじ1から徐々に増やす 食品(例) 絹ごし豆腐	30g→40g (小さじ6→小さじ8) 豆腐・納豆(納豆は小さじ1から)	45g (小さじ9) 豆腐・納豆(納豆は大さじ1くらい)	50g→55g (小さじ10→小さじ11) 豆腐・納豆(納豆は2/3パック)
	魚類	量 小さじ1から徐々に増やす 食品(例) 白身魚 (蒸ししらす・生たら・かれい・たい等)	10g→15g (小さじ2→小さじ3) 白身魚・赤身魚 (生さけ・まぐろ・かつお・ツナ缶等)	15g (小さじ3) 白身魚・赤身魚・青皮魚 (青皮魚: 新鮮なさんま・いわし・さば等少量~)	15g→20g (小さじ3→小さじ4)
	卵	量 ごく少量~ 食品(例) (白身魚に慣れたら)固ゆでの卵黄のみ	卵黄1個 → 全卵1/3個 固ゆでの卵黄 → 全卵	全卵1/2個 全卵	全卵1/2 ~ 2/3個
	肉類	量 まだ必要ありません 食品(例)	10g→15g (小さじ2→小さじ3) 鶏肉のささみから	15g (小さじ3) 赤身肉・レバー (豚肉・牛肉も可)	15g→20g (小さじ3→小さじ4)
	牛乳又は乳製品	量 まだ必要ありません 食品(例)	50g→70g 調理に使用 (牛乳・プレーンヨーグルト・カッテージチーズ)	80g	100g

一回の食事に(二)種類の場合は半分ずつ使用します












★さじは調理用計量スプーンの量です。【小さじ1(5g)=赤ちゃんスプーン約3杯分】

★離乳食開始時期を過ぎたら、食品は を組み合わせるとバランス良く与えます。

★「はちみつ」と「黒砂糖」は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳くらいまでは使わないようにします。

令和3年7月改訂

離乳食～使うことができる食品のめやす～

	1回あたりの目安量		穀類・いも類 (例)	野菜・果物 (例)	大豆製品・魚・肉・卵・乳製品 (例)	備考
5 ~ 6 か月	<p>つぶしがゆから始める</p> <p>すりつぶした野菜なども試してみる</p> <p>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</p>	5か月から食べられる食品	<p>●10倍がゆ(メイン)</p> <p>●食パン</p> <p>●じゃがいも</p> <p>●さつまいも</p> <p>【慣れてきたら】</p> <p>●うどん</p> <p>●そうめん</p> <p>調理のポイント </p>	<p>●かぼちゃ</p> <p>●かぶ</p> <p>●にんじん</p> <p>●大根</p> <p>●トマト</p> <p>【徐々に】</p> <p>●ほうれん草(葉先)</p> <p>●小松菜(葉先)</p> <p>●白菜(葉先)</p> <p>●キャベツ</p> <p>●玉ねぎ</p> <p>●ブロッコリー (つぼみの部分)</p> <p>●りんご</p> <p>●バナナ</p> <p>調理のポイント </p>	<p>●絹ごし豆腐</p> <p>●きな粉</p> <p>●白身魚</p> <p>・蒸ししらす</p> <p>・生たら</p> <p>・かれい</p> <p>・ひらめ</p> <p>・鯛</p> <p>●卵黄</p> <p>スマホでQRコードを読み取って見てください☆ </p> <p>調理のポイント</p>	<p>・トマトは皮と種を取り除いてから調理する。</p> <p>・卵黄は他の食材がすすみ慣れてきたら少量から始める。</p>
7 ~ 8 か月	<p>全粥50g→80g</p> <p>野菜・果物 20g→30g</p> <p>豆腐 30g→40g</p> <p>魚 10g→15g</p> <p>卵 卵黄1個→全卵1/3個</p> <p>肉 10g→15g</p> <p>乳製品 50g→70g</p>	7か月から食べられる食品	<p>●7倍がゆ(メイン)</p> <p>→徐々に5倍がゆ(全粥)に</p> <p>●さといも</p> <p>●うどん</p> <p>●そうめん</p> <p>●マカロニ</p> <p>●細めのスパゲティ</p> <p>調理のポイント </p>	<p>●きゅうり</p> <p>●なす</p> <p>●カリフラワー</p> <p>●アスパラガス</p> <p>●さやいんげん</p> <p>●さやえんどう</p> <p>調理のポイント </p>	<p>●納豆</p> <p>●高野豆腐</p> <p>●白身魚</p> <p>・生サケ</p> <p>●赤身魚</p> <p>・かつお</p> <p>・まぐろ</p> <p>・ツナ缶</p> <p>●鶏肉のささみ</p> <p>●卵黄→全卵</p> <p>●牛乳 (調理用)</p> <p>●プレーンヨーグルト</p> <p>調理のポイント </p>	<p>・納豆は細かく刻んで与える。</p>
9 ~ 11 か月	<p>全粥90g→軟飯80g</p> <p>野菜・果物 30g→40g</p> <p>豆腐 45g</p> <p>魚 15g</p> <p>全卵 1/2個</p> <p>肉 15g</p> <p>乳製品 80g</p>	9か月から食べられる食品	<p>●5倍がゆ</p> <p>→徐々に軟飯に</p> <p>●ホットケーキ</p> <p>調理のポイント </p>	<p>繊維の多い野菜以外はほとんど使うことができます</p> <p>調理のポイント </p>	<p>●木綿豆腐</p> <p>●大豆(つぶして与える)</p> <p>●青皮の魚</p> <p>・さんま</p> <p>・いわし</p> <p>・さば</p> <p>●豚の赤身肉</p> <p>●牛の赤身肉</p> <p>●レバー(少量)</p> <p>調理のポイント </p>	<p>・大豆は軟らかく煮たものをつぶして与える。</p> <p>・青皮の魚は少量から与え、様子を見ながら増やしていく。家族に食物アレルギー歴がある、または、本人がアレルギー体質の場合には、専門医に相談する。</p>
12 ~ 18 か月	<p>軟飯90g→ご飯80g</p> <p>野菜・果物 40g→50g</p> <p>豆腐 50g→55g</p> <p>魚 15g→20g</p> <p>全卵 1/2~2/3個</p> <p>肉 15g→20g</p> <p>乳製品 100g</p>	12か月から食べられる食品	<p>●軟飯</p> <p>→徐々にご飯に</p> <p>調理のポイント </p>	<p>調理のポイント </p>	<p>●生揚げ</p> <p>●がんもどき</p> <p>●油揚げ</p> <p>調理のポイント</p>	<p>・生揚げ、がんもどき、油揚げは油抜きをして使用する。</p>

参照：授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き

★7~8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、さらに9か月以降になれば、少量のケチャップ、マヨネーズなども使うことができます。

★食品はあくまで目安となりますので、お子さんの状態を見ながら進めましょう。