離乳食のすすめ方目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		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か月～11か月頃	離乳完了期 12か月～18か月頃
離乳食		1回→2回	2回	3回	3回
母乳・ミルク		離乳食の後の母乳、ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう 離乳食の後に加え、 授乳のリズムにそって （母乳） 赤ちゃんがほしがるだけ （ミルク） 赤ちゃんがほしがるだけ	離乳食の後に加え、 （母乳） 赤ちゃんがほしがるだけ （ミルク） １日３回程度	離乳食の後に加え、 （母乳） 赤ちゃんがほしがるだけ （ミルク） １日２回程度	母乳やミルクは離乳の進み具合や、完了の状況に応じて与える
調理形態 （かたさの目安）		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
1回あたりの目安	Ⅰ 穀類（g）	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。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	Ⅱ 野菜・果物（g）		20～30	30～40	40～50
	Ⅲ 魚（g）		10～15	15	15～20
	Ⅲ 肉（g）		10～15	15	15～20
	Ⅲ 豆腐（g）		30～40	45	50～55
	Ⅲ 卵（個）		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	Ⅲ 乳製品（g）		50～70	80	100
かたさ・大きさの目安	米	10倍がゆ なめらかにすりつぶす。 慣れてきたらつぶし方を少し粗く。	7倍がゆ～全がゆ 軟らかく煮れば、粒はつぶさなくてもよい。	全がゆ～軟飯 全がゆに慣れてきたら、少しずつ軟飯にしていく。	軟飯～ご飯 軟飯に慣れてきたら、少しずつご飯にしていく。
	野菜 （にんじん）	 軟らかくゆでて、なめらかにすりつぶす。	 軟らかくゆでて、5mm角に切り、粗くつぶす。	 軟らかくゆでる。 大きさは5～8mm角になるように切る。 手づかみする時は、手にもちやすい大きさに調理する。	 軟らかくゆでる。 大きさは1cm角程度に切る。 手づかみする時は、手にもちやすい大きさに調理する。
	白身魚	 ゆでて皮と骨を除き、なめらかにすりつぶす。	 ゆでて皮と骨を除き、フォークなどでつぶす。	 ゆでて皮と骨を除き、粗めにほぐす。	 ゆでて皮と骨を除き、一口大の大きさにほぐす。
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。
介助方法		・平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。		・丸み（くぼみ）のある離乳食用スプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待つ。 ・手づかみ食べ。	・手づかみ食べ。 ・スプーンやフォークを使うようになり、自分で食べる準備をしていく。

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与える。

R5.4

離乳食のすすめ方目安（食品と調理方法）

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		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か月～11か月頃	離乳完了期 12か月～18か月頃
調理形態 （かたさの目安）		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 前歯で噛みきれるような形と固さ
			※離乳初期の食品に加え	※離乳中期の食品に加え	※離乳後期の食品に加え
主食	米	米			
主食	パン	パン（離乳食に慣れてきたら）			
主食	めん類	うどん そうめん	マカロニ・スパゲティ はるさめ	ビーフン	
主食	その他		コーンフレーク・ オートミール	ホットケーキ・クラッカー	
主食	いも類	じゃがいも・さつまいも	さといも		
副菜	野菜 果物類	食べやすく、調理しやすい食品から かぼちゃ・かぶ・にんじん・大根・トマト・ほうれん草の葉先・キャベツ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー りんご・バナナ・みかん・もも・いちご	なす・きゅうり・ピーマン・カリフラワー・ねぎ・ニラ・アスパラガス・さやいんげん・さやえんどう・レタス のり・わかめ（細かく、軟らかくして）	繊維の多いもの、固いもの以外はほとんどの野菜・果物を使用することができる	
主菜	魚介類	白身魚（たい・かれい・ひらめ）・しらす干し	鮭・赤身魚（まぐろ・かつおなど）・ツナ缶（水煮）	青魚（あじ・いわしなど）	干物（低塩）
主菜	肉類		鶏ささみ	豚肉の赤身・牛肉の赤身・レバー・ひき肉	ハム・ウインナー（無添加・低塩のものを少量）
主菜	大豆製品	豆腐・きなこ	納豆（きざんで）・豆乳・高野豆腐	大豆水煮（つぶして）	生揚げ（油抜きして）
主菜	卵類	卵黄（固ゆで）	全卵（完全に火を通す）		
主菜	乳製品		牛乳（調理に使用）・プレーンヨーグルト・チーズ（塩分・脂肪の少ないもの）		
調味料		こんぶのだし汁、野菜のスープ、かつおぶしのだし汁	しょうゆ・みそ・砂糖・塩・油・バター	ケチャップ・酢・マヨネーズ	
調味料		味付けの必要なし	素材の味をいかした味付け	うす味	
料理例	主食	つぶしがゆ・パンがゆ いものすりつぶし	かゆ・おじや・パンがゆ うどんのくたくた煮 コーンフレーク（細かく砕き、水分を加えひと煮する） マッシュポテト・ いもきんとん	軟飯・パン・ フレンチトースト うどんのやわらか煮 いもの煮もの	ごはん・トースト・ サンドイッチ ホットケーキ うどん・焼きうどん コロッケ・いものソテー
料理例	副菜	野菜のペースト・野菜のすりおろし煮	軟らか煮・ミルク煮・ 炒め煮・和えもの	煮物・スープ・炒めもの・ サラダ	スティック野菜・天ぷら・ 素揚げ
料理例	主菜	白身魚すりつぶし 豆腐ペースト・きなこがゆ 固ゆで卵黄あえ	魚のくず煮・トマト煮 納豆汁・いり豆腐 ささみすりつぶし ヨーグルトあえ・シチュー	煮魚・焼き魚・ムニエル クリーム煮・おろし煮 ひき肉あんかけ オムレツ・たまご焼き・ いり卵・グラタン	フライ・天ぷら ハンバーグ・肉だんご 牛乳（飲用は1歳以降）
避けたい食品		はちみつ（乳児ボツリヌス症予防のため、満１歳まで使用しない） 塩分の多い食品（漬物・つくだ煮・スナック菓子など）・砂糖の多い食品（菓子・ジュースなど）・脂肪分の多い食品・香辛料（わさび・からし・こしょうなど）・添加物を多く含む加工品・嗜好品（コーヒー・清涼飲料など）・生もの（刺身・生卵など）			

♪発達にあわせて、赤ちゃんの様子をみながら食事の量を調整しましょう。嫌がるときは無理じいしないで、楽しく・おいしく食事ができるように心がけましょう。
♪成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、カーブに沿っているか確認しましょう。

参考：授乳・離乳の支援ガイド