





離乳食の進め方の目安



離乳の開始 → 離乳の完了

		離乳の開始 ゴックン期 生後5、6ヶ月	モグモグ期 7、8ヶ月	カミカミ期 9～11ヶ月	離乳の完了 パクパク期 12～18ヶ月頃
食べ方		○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たけと与える	○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	○食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく ○家族一緒に楽しい食卓体験を	○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
離乳食の割合		離乳食 10% 母乳・ミルク 90%	20%	40%	30% 70% 離乳食 100%
調理形態		 なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)	 舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐くらい)	 歯茎でつぶせる固さ(完熟バナナくらい)	 歯茎で噛める固さ(煮込みハンバーグくらい)
1回あたりの目安量	穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ50～80g	全がゆ90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ご飯80g
	野菜・果物	すりつぶした野菜などを試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚などを試してみる	10～15g	15g	15～20g
	肉		10～15g	15g	15～20g
	豆腐		30～40g	45g	50～55g
	卵		卵黄1～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
乳製品	50～70g		80g	100g	
使用できる調味料		だし汁		塩・しょう油・砂糖・味噌	バター・ケチャップ・マヨネーズ カレー粉・酢

※魚は加熱したものを表しています。刺身は3歳を過ぎてから食べましょう。
 浦谷町健康課 健康づくり班



食材進め方早見表



赤ちゃんが食べていいものは、食べやすく消化吸収がよいものです。逆に消化に時間が体に負担となるものは注意が必要です。成長に伴い食べられる食品は広がりますが、最初は少しずつ注意しながら取り入れましょう。

負担無く消化・吸収できる
 注意が必要（様子見ながら）
 赤ちゃんにはまだ早い

新しい食材は
スプーンさじから
はじめましょう！



	生後～ヶ月	5.6	7.8	9～ 11	12～ 18	
		初期	中期	後期	完了期	
主食のグループ（炭水化物）	米					
	うどん					
	そば					
	そうめん					
	マカロニ					
	食パン					
	ロールパン					
	コーンフレーク					
	じゃがいも					
	さつまいも					
	副菜のグループ（ビタミン・ミネラル）	にんじん				
		だいこん				
かぶ						
たけのこ						
れんこん						
ごぼう						
トマト						
かぼちゃ						
ブロッコリー						
カリフラワー						
とうもろこし						
きゅうり						
なす						
そら豆						
枝豆						
グリーンピース						
ピーマン						
おくら						
ほうれん草						
小松菜						
白菜						
キャベツ						
レタス						
たまねぎ						
長ねぎ						
にら						
もやし						
春菊						
しいたけ						

	生後～ヶ月	5.6	7.8	9～ 11	12～ 18
		初期	中期	後期	完了期
副菜のグループ（ビタミン・ミネラル）	わかめ				
	ひじき				
	ごま				
	こんにゃく				
	切り干し大根				
	梅干し				
	漬け物				
	りんご				
	いちご				
	みかん				
	バナナ				
	桃				
	梨				
	メロン				
	すいか				
	柿				
	ぶどう				
	キウイ				
	グレープフルーツ				
	さくらんぼ				
果物の缶詰					
主菜のグループ（たんぱく質）	ひらめ				
	カレイ				
	たら				
	鮭				
	マグロ				
	かつお				
	ぶり				
	さば				
	あじ				
	いわし				
	さんま				
	しらす干し				
	あさり				
	いか				
	たこ				
えび					
ツナ缶					
はんぺん					

	生後～ヶ月	5.6	7.8	9～ 11	12～ 18
		初期	中期	後期	完了期
主菜のグループ（たんぱく質）	かまぼこ				
	ちくわ				
	さつま揚げ				
	イクラ				
	たらこ				
	鶏ささみ				
	鶏もも肉				
	鶏むね肉				
	鶏ひき肉				
	豚もも肉				
	豚ロース肉				
	豚ひき肉				
	牛赤身肉				
	牛ひき肉				
	ハム				
	ウインナー				
	ベーコン				
	レバー				
	鶏卵				
	豆腐				
	凍り豆腐				
	玉子豆腐				
	納豆				
	麩（ふ）				
	油揚げ				
	厚揚げ				
	おから				
	がんもどき				
	水煮大豆				
	プレーンヨーグルト				
カッテージチーズ					
プロセスチーズ					
クリームチーズ					
粉チーズ					
スモークチーズ					
飲み物	水道水				
	ミネラルウォーター				
	麦茶				
	牛乳				

※魚は加熱したものを表しています。刺身は3歳を過ぎてから食べましょう。