



# 離乳食について



## 離乳初期 (5~6 か月頃)

この時期は...



ペースト状の食べ物を飲み込む練習をします。

回数・時間

1日1回

朝



授乳時間にあわせて設定します。

開始して1か月程度経てば2回食へ。

かたさ・大きさは?

なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)

ポタージュ状からジャム状へ徐々に水分を減らしていきます。

進め方は?

日目	1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12	13 14	15 16
10倍がゆ	1さじ	2さじ	3さじ	→	→	→	4さじ	→
にんじん				1さじ	2さじ	3さじ	→	4さじ
ほうれん草								1さじ
日目	17 18	19 20	21 22	23 24	25 26	27 28	29 30	
10倍がゆ	→	5さじ	→	→	→	→	→	
にんじん	→	→	休	休	休	休	休	
ほうれん草	2さじ	3さじ	→	4さじ	→	→	休	
かぼちゃ			1さじ	2さじ	3さじ	→	4さじ	
白身魚							1さじ	

1さじは小さじ1程度の量になります。

あくまで目安です。赤ちゃんにあわせて進めましょう。

新しい食材は、1日1さじ1種類だけあげて様子を見ます。

開始されて1か月経った頃に全てあわせて1回あたり小さじ10杯程度を目標に増やしていきましょう。

スプーンに慣れて、口を閉じてゴックンできる。

1回の離乳食を子ども茶碗半分くらい食べられる。

1日2回の離乳食をよるこんで食べる。

次のステップへの目安

## 離乳中期 (7~8 か月頃)

この時期は...



食べ物を舌と上あごでつぶして食べます。

回数・時間

1日2回

朝

昼



かたさ・大きさは?

舌でつぶせる固さ

みじん切り程度のものをあげて、モグモグする練習をします。

量は?

(1回あたり)

7倍がゆ	50~80g
魚または肉	10~15g
または 豆腐	30~40g
または 卵	卵黄1個~全卵1/3個
または 乳製品	50~70g
野菜や果物	20~30g

あくまで目安です。赤ちゃんにあわせて調整しましょう。

授乳の目安は? 離乳食後2回+母乳の場合は欲しがらだけ。

育児用ミルクは、1日600~800ml程度で。

鉄分不足に気をつけてください!

母乳育児の場合、生後6か月の時点でヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいという報告があります。またビタミンD欠乏の指摘もありますので、母乳育児の場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を離乳食の進行状況をみながら意識的に取り入れましょう。

鉄分を多く含む食材: 納豆や赤身魚(まぐろ、かつお)(7~8か月)、赤身肉やレバー(9~11か月)など

(ブロッコリーやじゃがいもなどのビタミンCを多く含む食材と一緒に食べると鉄分の吸収がよくなります。)

ビタミンDを多く含む食材: 固ゆでした卵黄(5~6か月)、しらす干し(塩抜きをして)(5~6か月)、

生鮭(7~8か月)など

口をモグモグしてしっかり動かして食べている。

離乳食を子ども茶碗で7分目位以上食べるようになる。

次のステップへの目安

## 離乳後期（9～11 か月頃）

この時期は・・・



手づかみ食べが  
少しずつできるようになっていきます。



前歯が上 2 本、下 2 本程度  
生えてきたら、前歯でかみ切り、  
奥の歯ぐきでかみつぶず練習をします。

回数・時間

1 日 3 回

朝

昼

夕



間隔は 3～4 時間あけましょう。

かたさ・大きさは？ 指先でつまんで指でつぶれるくらい。  
5～8 mm くらいの角で、カミカミの練習をしましょう。

量は？

（1 回あたり）

5 倍がゆ 90g ～ 軟飯 80g	
魚または肉	15g
または 豆腐	45g
または 卵	全卵 1/2 個
または 乳製品	80g
野菜や果物	30～40g

あくまで目安です。赤ちゃんにあわせて調整しましょう。

授乳の目安は？ 離乳食後 3 回 + 母乳の場合は欲しいがだけ。  
育児用ミルクは、1 日 400～600ml 程度で。

味つけについて 離乳食をあまり食べない、献立がマンネリ化してしまうなどがあれば、  
調味料をごく少量使用してみることもできます。使える調味料は、しょうゆ、みそ、食塩、ケチャップなどです。

次のステップ  
への目安

奥歯の歯ぐきでカミカミしている様子がある。  
前歯で食べ物をかみ切ることができる。  
食べ物を自分のペースで手にとり、口に運ぶことができる。

## 離乳完了期（12～18 か月頃）

この時期は・・・



手づかみ食べが  
上手になっていきます。



しっかり奥の歯ぐきで  
かむ練習をします。



コップで少しずつ  
飲めるようになっていきます。

1 歳を過ぎれば  
牛乳も少しずつ  
飲めます。

回数・時間

1 日 3 回と

おやつ 1 日

1 回～2 回

朝

昼

夕

おやつ



徐々に大人の食事時間にしましょう。

かたさ・大きさは？ スプーンでつぶれるくらい。  
1 cm くらいの角切りやスティック状、ふた口くらいの塊でしっかりかむ練習を  
しましょう。

量は？

（1 回あたり）

軟飯 80g ～ ごはん 80g	
魚または肉	15～20g
または 豆腐	50～55g
または 卵	全卵 1/2～2/3 個
または 乳製品	100g
野菜や果物	40～50g

あくまで目安です。赤ちゃんにあわせて調整しましょう。

授乳の目安は？ 母乳は一人ひとりの離乳食の進行、完了の状況に応じて与えます。  
育児用ミルクや牛乳は 300～400ml 程度で。

（牛乳は人肌程度に温めて少量からスタートしてください。）

コップの練習もはじめましょう。

手づかみ食べをしていますか？

上下に前歯が生えてきたら、手づかみ食べの練習を始めましょう。

汚されていやだな…と思ってしまうかもしれませんが、食べ物をさわったり、握ったりすることで、  
その固さや触感を体験していきます。それが、食べ物への関心につながり、自分の意思で食べよう  
とする行動につながります。

