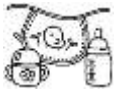

離乳食について

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。

開始して 1 か月程度
経てば 2 回食へ。

回数・時間　1 日 1 回　朝

授乳時間にあわせて設定します。

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みます。

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ってください。

次のステップへの目安

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 回の離乳食をよろこんで食べる。

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るだけ。

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

次のステップへの目安

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。

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す練習をします。

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 ㎜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＋母乳の場合は欲しがるだけ。
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。

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 ㎝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 90g ～ 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…と思ってしまいますが、　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。

宇治市　保健推進課　　令和 8 年 2 月作成