

# 離乳食の進め方の目安

以下の表はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達状況に応じて、調整しましょう。

離乳食の開始

離乳の完了期

月齢	初期（生後5～6か月頃）		中期（生後7～8か月頃）		後期（生後9～11か月頃）		完了期（生後12～18か月頃）
離乳食開始から	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5～6か月目	7か月目	
離乳食の回数	1日 1回	1日 1～2回	1日 2回		1日 3回		1日3回+補食1～2回
食べ方の目安	お子さんの様子を見ながら離乳食用スプーン1さじから始める。 母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。		1日2回食で食事のリズムをつけていく。 色々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。		1日3回の食事リズムを大切に。家族と一緒に食べることで「食」の楽しい体験を積み重ねていく。		1日3回の食事リズムを大切に、生活のリズムを整える。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
食べる力の発達	口を閉じて、取り込みや飲み込みができるようになる。		舌と上あごを使って、つぶしていく事が出来るようになる。		舌が左右に動くようになり、食べ物を奥の歯ぐきに移動させてつぶせるようになる。		前歯でかじり取り奥の歯ぐきでつぶすことを覚える。
調理形態（固さの目安）	なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状） 柔らかくゆでてなめらかにすりつぶす。		舌でつぶせる固さ（絹ごし豆腐） 柔らかくゆでて2～3mm角程度に切る。もしくは粗くつぶす。		歯ぐきでつぶせる固さ（バナナ） 柔らかくゆでて5～8mm角程度に切る。		歯ぐきでかめる固さ（肉だんご） ゆでて1cm角程度。または手づかみ食べが出来るように切る。
1回当たりの目安量	I 穀類	なめらかにすりつぶした10倍がゆ	なめらかにすりつぶした10倍がゆ 30～50g	7倍がゆ 50～60g	7倍がゆ 60～80g	全がゆ 90g ～ 軟飯 80g	軟飯 90g ～ ご飯 80g
	II 野菜・果物	すりつぶした野菜を試してみる		20～30g 人参なら2～3cmの輪切り		30～40g 人参なら3～4cmの輪切り	40～50g
	魚	おかゆ、野菜に慣れてきたら、すりつぶした白身魚・しらす干しを試してみる		白身魚（カレイ・タイ・生鮭など） 10g（刺身1切り分）	白身魚・赤身の魚（マグロ・カツオ・ツナ缶・鮭缶など） 15g	白身魚・赤身の魚（マグロ・カツオ・ツナ缶・鮭缶など） 青魚（サンマ・イワシ・アジなど） 15g（刺身1枚半）	ほとんどの魚は使える 15～20g
	または肉			鶏のささみ（加熱して冷凍し、すりおろすと使いやすい） 5～10g	鶏のささみ（加熱して刻む） 10～15g（料理用小さじ2）	豚肉・牛肉（もも肉・ひき肉） 15g（料理用小さじ1）	ほとんどの肉は使える 15～20g
	または豆腐	おかゆ、野菜に慣れてきたら、すりつぶした豆腐を試してみる		豆腐 30～40g 納豆 10～15g		豆腐 45g 納豆 15g（1パックの1/3くらい）	豆腐 50～55g 納豆 20g（1パックの1/2くらい）
	または卵	固ゆでにした卵黄を試してみる		卵黄～2/3個まで	卵黄1個と固ゆで卵白1/3個まで	全卵 1/2個分	全卵 1/2～2/3個分
または乳製品			50～70g 牛乳は料理に小さじ1使用 ヨーグルト小さじ3（45g）		80g 牛乳は料理に小さじ2使用 ヨーグルト1/4カップ（50g）	100g （牛乳は生で飲むことが出来る）	
味付けの目安	味付けはしない		まだ味付けはしない		風味付け程度		薄味を心がける

※上表は「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）」（厚生労働省）、「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」を基に、具体例などを加筆して作成

成長の目安 母子健康手帳の発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

## ●使える食材一覧表

食物アレルギーの発症を心配して、特定の食物を食べるのを遅らせることに、アレルギーの予防効果はありません。

○：その時期に合った柔らかさや形状にすれば食べられる △：様子を見ながら始めてみる ×：まだ食べられない

	芋	食パン	キャベツ	トマト	ブロッコリー	わかめ	りんご	みかん	ヨーグルト	牛乳	チーズ	豆腐	納豆	白身魚	ささ身	豚肉	牛肉	青魚	卵
5～6か月頃	○	△ 耳を除く	○	△ 皮・種を取る	○	×	△ ※1	△ ※1	×	×	×	△ 絹ごし	×	△	×	×	×	×	△ 卵黄～
7～8か月頃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△ ※2料理に 小さじ1	△ ※2料理に 小さじ1	○	○	○	○	△	△	△	○ ※4
9～11か月頃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△ ※2料理に 小さじ2	○	○	○	○	○	○	○	○	○

注：「乳児ポツリヌス症」予防のために、1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

※1 果物をすりおろして2倍に薄め、加熱する。  
※2 加熱せずに飲めるのは1歳以降。

※3 味が濃いので量に注意。  
※4 卵黄1個が食べられるようになったら全卵へ。

## 幼児期に食べにくい食材と対応例

弾力があるもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>こんにゃくは糸こんにゃくを使う（1cm程度に切る）。</li> <li>きのこ類は繊維に逆らって1cm程度に切る。</li> </ul>
誤嚥しやすいもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>もち、こんにゃくゼリー、白玉団子、ピーナッツなどの豆類は避ける。</li> <li>丸い物（プチトマト、うすらの卵、丸型のチーズ、ぶどう、さくらんぼ等）は、そのままではなく1/4程度に切って与える。</li> </ul>
唾液を吸収して飲み込みづらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ひき肉のそぼろ煮：とろみをつける</li> <li>ゆで卵：細かくして他の食材と混ぜて使用</li> <li>煮魚：やわらかくしっかり煮込む、必要ならとろみをつける</li> <li>海苔ごはん：刻みのりを、かける前にもみほぐす</li> <li>ごはん、パン類、いも類など：水分をとってのどを潤してから、詰め込み過ぎないようにし、よく噛んで食べる。</li> </ul>
皮が残る	トマトは皮をとる。
固く噛み切りにくい物	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビ、貝類は2歳以上になってから。</li> <li>りんごは1歳6か月頃まで加熱して与える。</li> </ul>

※参考文献

厚生労働行政推進調査事業費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）より「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」  
日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会より「窒息につながるやすい食品」