

離乳食の時期とポイント

※この表はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達をみながら進めましょう。

時 期

生後5～6か月頃（離乳初期）

生後7、8か月頃（離乳中期）

目 標

- ・離乳食を上手に飲み込めるようになるう！
- ・食材の味や舌触りになれよう！

- ・1日2回食で食事のリズムをつけよう！
- ・食品の種類を増やしてみよう！

種類

ステップ1 なめらかにすりつぶした10倍がゆを1さじから試す
 ステップ2 慣れてきたら、すりつぶした野菜やいも類も試す
 ステップ3 慣れてきたら、すりつぶした豆腐、白身魚、卵黄も試す
 ※卵黄は、固ゆでにしてだして食べやすい固さにのばす。

量の増やし方、食材の進め方

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
おかゆ	1さじ	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	6
野菜							1さじ	1	1	2	2	2	3	3	3
いも															
豆腐															
白身魚															
卵黄															1さじ

この表は目安です。赤ちゃんの食欲に応じて量を調節しましょう。

一回の
目安量

熱や力のもとになるもの（主食）	おかゆ 50～80g
	食パン 15～25g（1/4～1/2枚）
	ゆでうどん 50～55g（約1/5玉）
からだの調子を整えるもの（副菜）	野菜 20～30g
血や肉や骨のもとになるもの（主菜）	赤身魚 10～15g
	ささみ、鶏肉 10～15g
	納豆・高野豆腐 30～40g
	卵黄 1個～全卵 1/3個
	無糖ヨーグルト・チーズ 50～70g

形 状

・滑らかなポタージュ状

- ・3～5mm各程度（みじん切り）
- ・舌でつぶせるかたさ

かたさ



10倍がゆ 人参 ほうれん草 白身魚



おかゆ 人参 ほうれん草 白身魚

ポイント

- ・初めての食材は様子を見ながら午前中に与えましょう。
- ・子どもの姿勢を少し後ろに傾けると「ごっくん」しやすいです。

- ・おかゆ、野菜、魚など組み合わせてみましょう。
- ・無塩バターやサラダ油は少量であればOK。
- ・なるべく同じ時間に食べて、空腹と満腹のメリハリを。

♡ 離乳食の時期とポイント ♡

※この表はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達をみながら進めましょう。

時 期

生後9～11か月頃（離乳後期）

生後12～18か月頃（離乳完了期）

目 標

- ・1日3回の食事で生活のリズムを整えよう！
- ・みんなで一緒に食べて「食事は楽しい♪」の体験を増やそう！

- ・手づかみ食べをたくさんしよう！
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事にしよう！

種類

一回の
目安量

熱や力のもとになるもの(主食)	おかゆ 90g → 軟飯 80g
	食パン 25～40g (1/2～3/4 枚)
	ゆでうどん 60～120g (約 1/2 玉)
からだの調子を整えるもの(副菜)	野菜 30～40g
血や肉や骨のもとになるもの(主菜)	青魚・貝類 15g
	豚、牛肉 15g、レバー 少量
	大豆煮 45g
	全卵 1/2 個
	無糖ヨーグルト・チーズ 80g

熱や力のもとになるもの(主食)	軟飯 80g → ご飯 80g
	食パン 40～50g (約 1 枚)
	ゆでうどん 120～150g
からだの調子を整えるもの(副菜)	野菜 40～50g
血や肉や骨のもとになるもの(主菜)	魚貝類全般 15～20g
	肉類全般 15～20g
	油揚げ・がんも・厚揚げ 50～55g
	全卵 1/2～2/3 個
	牛乳 100g

形 状

かたさ

- ・5～8mm 角程度
- ・歯ぐきでつぶせるかたさ



おかゆ 人参 ほうれん草 白身魚

- ・スティック状や一口大
- ・歯ぐきで噛めるかたさ



ごはん(軟飯) 人参 ほうれん草 白身魚

ポイント

- ・やわらかいものは前歯でかじり取らせてみましょう。
- ・鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、取り入れましょう。
育児ミルクを離乳食に使うのもオススメです。

- ・おやつは時間を決めて1日 1～2 回にしましょう。
おにぎり、食パン、乳製品、いも類、果物がおすすです。
- ・スプーンやフォークに興味がある場合は持たせてみましょう。

★食物アレルギー：与える時期を遅らせても予防にはなりません。

遅らせることで逆に症状が出やすくなることもあります。心配な場合は医師に相談しましょう。

★はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。

厚労省・日本アレルギー学会
「アレルギーポータル」
で正しい情報を知ろう



検索サイトからのアクセス

アレルギーポータル

