

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食を上手に飲み込めるようになろう！</li> <li>・食材の味や舌触りになれよう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日2回食で食事のリズムをつけよう！</li> <li>・食品の種類を増やしてみよう！</li> </ul>																																																																						
種類	<p>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。</p> <p>量の増やし方、食材の進め方</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日数</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>おかゆ</td><td>1さじ</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>6</td></tr> <tr> <td>野菜 いも</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1さじ</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr> <td>豆腐 白身魚 卵黄</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1さじ</td></tr> </tbody> </table> <p>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。</p>	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 いも							1さじ	1	1	2	2	2	3	3	3	豆腐 白身魚 卵黄															1さじ	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>熱や力のもとに なるもの（主食）</td><td>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)</td></tr> <tr> <td>からだの調子を 整えるもの（副菜）</td><td>野菜 20~30g</td></tr> <tr> <td>血や肉や骨の もとになるもの (主菜)</td><td>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</td></tr> </tbody> </table>	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
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 いも							1さじ	1	1	2	2	2	3	3	3																																																									
豆腐 白身魚 卵黄															1さじ																																																									
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																																																																							
一回の 目安量																																																																								
形狀 かたさ	<p>・滑らかなポタージュ状</p> <p>10倍がゆ 人参 ほうれん草 白身魚</p>	<p>・3~5mm程度（みじん切り）      ・舌でつぶせるかたさ</p> <p>おかゆ 人参 ほうれん草 白身魚</p>																																																																						
ポイント	<p>・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「ごくん」しやすいです。</p>	<p>・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。</p>																																																																						

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事で生活のリズムを整えよう！</li> <li>みんなで一緒に食べて「食事は楽しい♪」の体験を増やそう！</li> </ul>					
種類	<p>熱や力のもとになるもの（主食）</p> <p>からだの調子を整えるもの（副菜）</p> <p>血や肉や骨のもとになるもの（主菜）</p>	おかゆ 90g → 軟飯 80g	軟飯 80g → ご飯 80g			
一回の目安量		食パン 25~40g (1/2~3/4枚)	食パン 40~50g (約1枚)			
		ゆでうどん 60~120g (約1/2玉)	ゆでうどん 120~150g			
		野菜 30~40g	野菜 40~50g			
		青魚・貝類 15g	魚貝類全般 15~20g			
形状	<ul style="list-style-type: none"> <li>5~8mm 角程度</li> <li>歯ぐきでつぶせるかたさ</li> </ul>					
かたさ	    おかゆ 人参 ほうれん草 白身魚					
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかいものは前歯でかじり取らせてみましょう。</li> <li>鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、取り入れましょう。</li> <li>育児ミルクを離乳食に使うのもオススメです。</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>おやつは時間を決めて1日1~2回にしましょう。</li> <li>おにぎり、食パン、乳製品、いも類、果物がおすすめです。</li> <li>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。</li> </ul>					

★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

