





## 発育に合わせた離乳食の進め方のめやす

		離乳食の開始(5、6か月頃)	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	
咀嚼機能の発達		口に入った食べ物を唇を閉じて飲み込む	舌と上あごでつぶしていく動きを覚える	歯ぐきでつぶすことを覚える	口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える	
回数	離乳食	1回(開始後、約1か月で2回)	2回	3回	3回	
	育児用ミルク	離乳食後+3回程度	離乳食後+3回程度	2回程度	牛乳など300～400ml 	
時間		日中おおよそ時間を決めて	決める 離乳食の間隔は4時間前後あける 離乳食の後母乳(ミルク)をあげる	朝・昼・夕 夕食は19:00までに済ませましょう	朝・昼・夕 夕食は19:00までに済ませましょう	
離乳食の固さ		なめらかなペースト状 最初はできるだけ「すりつぶし」ましょう	舌で押しつぶせる固さ(豆腐くらいの固さ) 親指と人差し指で挟み、軽く力を入れたらつぶれる程度	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ	
I	主食	穀類	10倍がゆ～8倍がゆのすりつぶし パンがゆのすりつぶし	7倍がゆ～全がゆ	全がゆ～軟飯 	
		麺類	乾麺の使用可。ゆでた後、よく水洗いする 細かく刻み、だし汁で煮込む	軟らかくゆで、米粒大に細かく刻む 麺類のたくた煮	軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。	軟らかくゆで、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べしやすい
II	副菜	芋類	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でのばす	マッシュポテト 	形があってゆでてある	口にいれやすい大きさ、手に持ちやすい形
		野菜類	ほうれん草の葉先などをゆでてすりつぶす 人参、かぼちゃ、大根、たまねぎ、かぶなど ゆでてすりつぶす	ゆでて刻む 軟らかくゆでて3～5mm程度に切り、粗くつぶす	ゆでてやや粗く刻む 5mm～8mm角程度に切って、軟らかくゆでる	ゆでて粗く刻む 1cm各程度に切ってやわらかくゆでる
		根菜類	①大人の親指大に切ってぬらす ②ラップに包んで電子レンジで加熱 ③ラップの上からつぶす ④湯冷ましなどでのばす			
		その他	なす…皮をむいてすりつぶす きゅうり、トマト…すりおろす	ゆでて刻む	ゆでて刻む	ゆでて少し大きめに刻む
		果物	つぶす、すりおろす ※果汁(ジュース)はやめるようにする	粗つぶし、刻む ※果汁(ジュース)はやめるようにする 	スライスする、刻む ※果汁(ジュース)はやめるようにする	食べやすい大きさに切る ※果汁(ジュース)はやめるようにする
海藻			細かく刻む	刻む		
III	主菜	大豆製品	豆腐をゆでてつぶしたもの きな粉	角切り 納豆のすりつぶし(細かいひき割り) 軟らかい煮豆のすりつぶし	炒り豆腐 ひき割り納豆 軟らかく煮てつぶす	生揚げ、がんもどき、油揚げも油抜き すれば利用可能
		魚	しらす干し(湯通しする) 煮てすりつぶす	白身魚かきなど赤身魚へ 煮てほぐす	煮て刻む	ほぐす
		肉		レバーペースト 鶏肉すりつぶし	牛豚鶏ひき肉	軟らかい肉団子
		卵	固ゆでした卵黄をさ湯でのばす(米1つぶ量から)	固ゆでした黄身をだし汁などでのばす	茶碗蒸し かき玉汁・炒り卵	厚焼き卵、だし巻き卵、オムレツ
		乳製品	ヨーグルト(無糖) 牛乳(少量料理に使用) チーズ(すりおろし)	ヨーグルト(無糖) 牛乳(少量を料理に使用) チーズ(すりおろし、きざむ)	チーズ(薄切り)	
調味料	油類		小1/2位/1日	小1/2強位/1日	小1位/1日	
	砂糖 塩類		小1弱位/1日 つけない	小1位/1日 極力うすく	小1強位/1日 うすく	

### 【あげてはいけないもの】

- ・ はちみつが入っているもの(乳児ボツリヌス症予防:ボツリヌス菌による中毒症状)
- ・ 刺激の強い食べ物(塩味の強いもの、辛いもの)
- ・ 生もの(魚介類など)
- ・ 甘すぎるもの(菓子や砂糖など)
- ・ 脂肪の多い食品や油をたくさん使った料理

→「形のあるもの」にチャレンジしよう!