

離乳食の進め方の目安

日本語版

離乳開始時期の目安は、首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどの様子が見られるようになった生後5～6か月が適当です。赤ちゃんの発達に合わせて、焦らずすすめていきましょう。



離乳の開始		→ 離乳の完了		
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら1日 1回 1さじずつ始める ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える	○1日 2回 食で食事のリズムをつけていく ○いろいろ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	○食事のリズムを大切に、1日 3回 食に進めていく ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	○1日 3回 の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
～1回あたりの目安量～				
穀類	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜も試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄を試してみる。	全がゆ50～80g	全がゆ90～軟飯80g	軟飯90～ご飯80g
野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g
魚		10～15g	15g	15～20g
又は肉		10～15g	15g	15～20g
又は豆腐		30～40g	45g	50～55g
又は卵		卵黄1～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
又は乳製品	50～70g	80g	100g	
歯の生え方の目安	乳歯が生え始める			1歳前後で前歯が8本生えそう 後半ごろに奥歯が生え始める
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごで潰していくことができるようになる	歯ぐきで潰すことができるようになる	歯を使うようになる

○上記あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達に応じて調整する。

○はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳未満の乳児には与えない。

○新しい食品を始める時には、離乳食用スプーン1さじから試す。

○離乳の初期は調味料は必要ない。離乳食の進行に応じて調味料を使う場合は薄味で調理する。

食材のおおきさ

	5～6か月ごろ	7～8か月ごろ	9～11か月ごろ	1歳～1歳6か月ごろ
おかゆ	 10倍がゆ。 慣れるまではすりつぶす。	 7倍がゆ。軟らかく煮れば米粒はつぶさないでよい。	 5倍がゆ。慣れてきたら軟飯にしていく。	 軟飯。慣れてきたら普通に炊いたごはんにしていく。
野菜	 軟らかくゆでて、なめらかにすりつぶす。	 軟らかく茹でて、3～5mm角程度に切る。	 5～8mm角程度に切って、軟らかく茹でる。	 1cm角程度に切り、軟らかく茹でる。
魚	 茹でて皮と骨を取り、なめらかにすりつぶす。	 茹でて皮と骨を取り、細かくほぐす。	 茹でて皮と骨を取り、5～8mm角程度に切る。	 茹でて皮と骨をとり、1口大に切る。



おかゆの作り方

- ① 米は分量をはかり、洗ってざるにあげ水気をきる。
- ② 鍋に入れて下記にある量の水をいれる。
- ③ 20～30分おいて水を吸収させる。
- ④ 強火にかけて沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたをずらして50分炊く。
- ⑤ 火を止めてふたを閉め、10分蒸らす。

～炊飯器でごはんと一緒におかゆをつくる方法～

耐熱の深めの容器に、おかゆの分量の米と水を入れ、炊飯器の中央に置き通常の炊飯モードで炊きます。大人のごはんと一緒に炊くことができます。



	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
米	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ
水	5カップ	3・1/2カップ	2・1/2カップ	1・1/2カップ

○作った離乳食は1回ずつに分けて冷凍保存すると便利です。

冷凍保存したものは、1週間程度で使い切りましょう。

使用するときには必ず電子レンジなどで中心部まで再加熱しましょう。

参考：授乳・離乳の支援ガイド

新宿区健康部 2019年発行