

# 赤ちゃんの食事の進め方

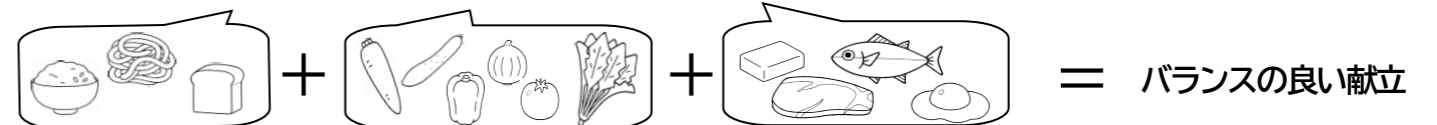
離乳の段階 月齢	〈離乳初期〉 5～6か月頃	〈離乳中期〉 7～8か月頃	〈離乳後期〉 9～11か月頃	〈離乳完了期〉 12～18か月頃	
離乳食の回数	1回→2回	2回	3回	3回の食事と1～2回の間食	
授乳回数 (1日の摂取量の目安)	4回+食後にも1回 (800～1000ml*) *食後の授乳は飲みたいだけ与える	3回+食後にも2回 (600～800ml*) *食後の授乳は飲みたいだけ与える (食後の授乳量は食事量が増えたと自然と減っていく)	2回+食後にも3回 (400～600ml*) *1歳に近づくにつれ、食事中心となり食後の授乳はなくなっていく	牛乳や育児用ミルクを300～400ml	
時間の目安					
食べ方のトレーニング	最初は口を開けたままで飲み込みますが、だんだん口を閉じてゴクンするようになります。	舌でつぶせる固さのものを2～3秒モグモグして飲み込みます。	歯ぐきでつぶせる固さのものを頬を膨らませたりしてカミカミします。	歯でかむトレーニングです。歯ぐきでかめる固さのものをカミカミします。	
食べ物の固さの目安	ヨーグルトぐらい → ジャムぐらい	豆腐ぐらい →	バナナぐらい →	やわらかい肉団子ぐらい	
I. 穀類	米・パン	10倍かゆ(つぶしかゆ→粗つぶし→つぶさないま)→ドロドロかゆ 麩のやわらか煮	7倍かゆ(ベタベタかゆ) → やわらかいおかゆ ちぎったトースト、砕いたプレーンクレークを育児用ミルクにひたす	5倍かゆ(やわらかいおかゆ) → 軟飯 フレンチトースト → トースト(手づかみ食べ) ホットケーキ(軟らかめに焼き、ちぎる)	軟飯(やわらかいご飯) → ご飯 トースト、ロールサンド
	めん類	ドロドロ煮	うどん・マカロニのやわらか煮(刻む)	煮込みうどん(1-2cm長さに短く切って)	うどん・そば(2-3cm長さ)・マカロニ
	いも類	やわらか煮をゆで汁やスープでのばす ポタージュ	マッシュポテト やわらか煮	ふかし芋 角切り 煮物	ふかし芋 煮物 素揚げ コロッケ
	海藻	昆布でだしをとる	のり、刻んだわかめのトロトロ煮	もみのり ひじきやわらか煮	わかめのみそ汁 ひじきの煮物
	緑黄色野菜 (にんじん・かぼちゃ・ほうれん草等)	ポタージュ → マッシュトロトロ煮 やわらか煮をすりつぶす	やわらか煮を細かくきざむ → 粗つぶし	煮物 ごまあえ 粗みじん お浸しを細かく刻む → サイコロ状	粗みじん → 一口大(手づかみ食べ) 煮物・お浸し
その他の野菜 (大根・キャベツ・玉ねぎ・かぶ等)	やわらか煮をすりつぶす	大根おろし煮 やわらか煮	煮物 粗みじん → サイコロ状	薄切り → 一口大(手づかみ食べ) サイコロ状	
くだもの	すりおろし 煮つぶし	バナナ りんごなどは薄切り煮	薄切り 手でもってかじる	薄切り 手でもってかじる	
II. 野菜・果物	魚・小魚	白身の魚(かれい、たい、たら、ひらめなど)を すりつぶす しらすをすりつぶす	白身の魚 赤身の魚(まぐろ、かつお、ツナ水煮缶) 煮魚・焼き魚をほぐし、とろみづけ	白身の魚 赤身の魚 青皮魚(あじ、いわし、さんま、さばなど) 煮魚 焼き魚 ムニエル	白身の魚・赤身の魚・青皮魚 煮魚 焼き魚 ムニエル
	肉・レバー		肉のすりつぶし とろみづけ ひきにく (脂肪の少ないさきみ) → そぼろ	肉団子(赤身の肉) → 細かく切って レバーペースト	肉団子 ハンバーグ → から揚げ ハム 鶏肉ほぐして → 薄切り肉を細かく切って
	卵	かたゆでたまごの黄身を だし汁などでのばす	卵黄のやわらか 全卵のやわらか 炒りたまご → 炒りたまご 卵とじ	かき玉汁 茶碗蒸し 厚焼き玉子	オムレツ → ゆで卵 目玉焼き
	大豆製品	茹でたの絹豆腐をつぶす	刻み納豆の炒め煮 納豆汁 つぶし煮まめ	納豆 高野豆腐煮 白和え 煮まめ粗つぶし いり豆腐 マーボー豆腐	納豆 厚揚げの煮物 白和え 煮まめ 油揚げ がんもどき
	乳製品	ミルク(育児用粉ミルク)かゆ	ヨーグルト ミルク煮(育児用粉ミルク) チーズ(塩分・脂肪の少ないカッテージチーズ)	調理用牛乳 チーズ	牛乳(コップやストローで飲む練習) チーズ グラタン
調味料	いらない (だし汁を使い、素材の味を生かす)	まだいらない (塩・みそ・しょうゆを使用する場合は、ほんの風味づけ程度)	うすく味つけしてもよい(大人の1/3以下目安) (砂糖、ケチャップ、マヨネーズ、めんつゆ等少量)	うす味(大人の1/3～1/2程度)	

出典:授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版) KT20-0409

初めての食材は1種類ずつ、離乳食用のスプーンで1さじずつ始めましょう。  
離乳食開始 慣れてきたら、赤ちゃんの様子をみながら量を増やしていきましょう。

おかゆ → 野菜・果物 → 豆腐・白身魚 固ゆでの卵黄

☆離乳食初期は味付けの必要はなく、離乳の進み方に応じて、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、うす味で、美味しく調理しましょう。  
☆離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせ献立を工夫しましょう!



☆赤ちゃんの様子をみながら、固さの調節や食べる量を増やしていき、1歳から1歳半頃には、1日3回の食事からエネルギーや栄養素のほとんどが摂れるようにしましょう。

☆家族で食事をすることで、食の楽しさやコミュニケーションをとり、食を通して、思いやりの心も育てていきましょう。

☆食事を規則的に摂ることで生活リズムを整えます。離乳食の時期に、食べる力と食べる意欲を育て、食べる楽しみを体験することが大切です。