



食べる楽しさや経験を増やしましょう

離乳食の進め方

進み方には個人差があります
赤ちゃんの発達に合わせて、あせらず進めていきましょう

離乳の開始

離乳の完了

月 齢	離乳初期 (5~6か月頃) 離乳食に慣れましょう	離乳中期 (7~8か月頃) 食品の種類を増やしていきましょう	離乳後期 (9~11か月頃) 家族で楽しく食事をしましょう	離乳完了期 (12~18か月頃) 食事のリズムを大切にしましょう
食事の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌と上あごでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
穀類・ いも類	こんな食品が 使えます (例) 	こんな食品が 使えます (例) 	こんな食品が 使えます (例) 	こんな食品が 使えます (例)
	ごはんの調理例 	10倍がゆ はじめはすりつぶす 	7倍がゆ 柔らかく煮れば つぶさなくてよい 	全がゆ→軟飯 全がゆに慣れたら 軟飯にしてい
野菜・ 果物	こんな食品が 使えます (例) 	鉄が不足しやすいので、青菜類などの緑黄色野菜を使っていく→ 		
	かぼちゃの 調理例 	軟らかくゆでてつぶし、 なめらかにのばす 	軟らかくゆでて 3~5mm角程度に切り、 粗くつぶす 	5~8mm角程度に切り、 軟らかくゆでる
たんぱく 質性食品	こんな食品が 使えます (例) 	鉄やビタミンDが不足しやすいので、たんぱく質の食品の種類を増やしていく→ 		
	白身魚の調理例 	ゆでて皮と骨を取り除き、 なめらかにすりつぶす 	ゆでて皮と骨を取り除き、 粗くつぶす 	煮る、焼くなど調理して、 皮と骨を取り除き、 粗くほぐす