離乳食の進め方①

いつから始める？

構えることなく、赤ちゃんが『食べること＝楽しい』となるように進めていきましょう。

離乳食を始めるにはタイミングが大切です。赤ちゃんの準備はできていますか？

準備ができたら、さあ始めましょう。

注意

※首がすわらず、お座りができない状態だと
うまく飲み込めず**危険**です！

離乳食のリズム（スケジュール例）

離乳食　軽食

6:00→10:00→14:00→18:00→22:00

初期
生後
5～6ヵ月

離乳食を始めて１ヵ月位経ち、ごっくんと上手に飲み込めるようになったら、１日２回に増やしましょう。

中期
生後
7～8ヵ月

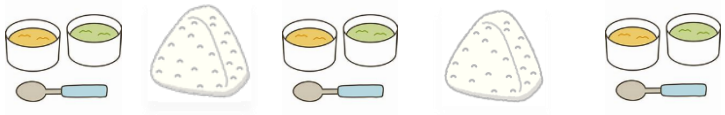
１日２回の離乳食で食べる量も安定してきたら、３回食に移行しましょう。

後期
生後
9～11ヵ月

３回食のリズムが整い、食べる量が増えて１歳過ぎを目安に完了期へと移行しましょう。

7:00→10:00→12:00→15:00→18:00

完了期
生後
１２～
１８ヵ月



形のある食べ物を噛んでつぶせるようになり、１日のエネルギーや栄養素のほとんどを食事から摂れるようになったら離乳食完了の目安です。

離乳食とミルクのバランス

	初期	中期	後期	完了期
ミルク：離乳食	９：１	７：３	４：６	２：８

※あくまでも目安になるので離乳食の進み具合、赤ちゃんのペースに合わせて調整していきましょう。

離乳食の進め方②

表はあくまでも目安です。食欲や成長・発達の状況に合わせて調整していきましょう。
赤ちゃんのペースに合わせてあせらず、ゆっくり進めましょう。

【 離乳食の進め方の目安 】

離乳の開始 → 離乳の完了

生後5～6ヵ月頃

＜食べ方の目安＞

- 子どもの様子をみながら、１日１回１さじずつ始める
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える

＜調理形態＞

なめらかにすりつぶした状態

つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。

生後7～8ヵ月頃

＜食べ方の目安＞

- １日２回食で食事のリズムをつけていく
- 色々な味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく

＜調理形態＞

舌でつぶせる固さ

1回あたりの目安量
全がゆ 50～80ｇ
野菜・果物 20～30ｇ
肉・魚10～15ｇ 豆腐 30～40ｇ 卵黄1～全卵1/3個 乳製品50～70ｇ

生後9～11ヵ月頃

＜食べ方の目安＞

- 食事のリズムを大切に１日３回食へ進めていく
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる

＜調理形態＞

歯ぐきでつぶせる固さ

1回あたりの目安量
全がゆ90ｇ～ 軟飯80ｇ
野菜・果物 30～40ｇ
肉・魚15ｇ 豆腐 45ｇ 全卵1/2個 乳製品80ｇ

生後12～18ヵ月頃

＜食べ方の目安＞

- 1日3回の食事リズムを大切に、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みを増やす

＜調理形態＞

歯ぐきで噛める固さ

1回あたりの目安量
軟飯80ｇ～ ご飯80ｇ
野菜・果物 40～50ｇ
肉・魚15～20ｇ 豆腐50～55ｇ 全卵1/2～2/3個 乳製品100ｇ

※衛生面に十分に配慮して、食べやすく調理したものを与える。

授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）

食材の大きさ早見表

離乳食の進み方は赤ちゃんによって様々で個人差があります。最初はとろとろのペースト状からスタートし、つぶ混じりのペースト、みじん切り、角切りと進んでいきます。赤ちゃんのペースに合わせてゆっくりと進めていきましょう。

初期

すりつぶしてヨーグルトのようなペーストの状態にします

→

中期

１～２㎜大のつぶ状にとろみをつけ、徐々に大きくしていきます

→

後期

５㎜角ぐらいの大きさにし、徐々にとろみをなくしていきます

→

完了期

目安は１㎝角ぐらいですが、いちょうや半月切りなども食べられます

おかゆ

にんじん

ほうれんそう

白身魚

食材の進め方早見表

はじめての食品は1さじから。赤ちゃんの発達に合わせた固さや形状に調理しましょう。
赤ちゃんの好みや食べ進みに合わせて、3つのグループからバランスよく組み合わせていきましょう。

	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	調味料
初期 生後 5～6ヵ月	米 いも類 パン類	豆腐 白身魚 （かれい・たらなど） しらす 卵黄 ヨーグルト	緑黄色野菜 くだもの	昆布だし
中期 生後 7～8ヵ月	うどん そうめん	鶏肉 大豆・ 大豆製品 赤身魚・鮭 （まぐろ・かつおなど）	きのこ類	かつおだし 煮干しだし
後期 生後 9～11ヵ月	パスタ類 中華麺	豚肉 牛肉 全卵 チーズ 青背魚 （さば・さんまなど）	根菜類 海藻類	
完了期 生後 12～18ヵ月		飲用牛乳 （1歳を過ぎてから）	香りの強い野菜	