

	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
ポイント	食べ慣れることが大切です。焦らず、赤ちゃんのペースに合わせて与えましょう。 ★離乳食を始めて1か月が経ったら2回食へ進めましょう★	さまざまな味や舌触りを経験させ、口をもぐもぐ動かす練習をしましょう。	手づかみ食べは、自分で食べる力を育てます。大人も一緒に楽しく食卓を囲みましょう。 ★生後9か月になったら3回食へ進めましょう★	味付けは薄く、大人と同じ料理を。おやつは食事の一部になるものを準備しましょう。
生活リズムの目安	6:00 母乳またはミルク 200ml 10:00 離乳食 200ml 14:00 18:00 22:00	6:00 母乳またはミルク 200ml 10:00 離乳食 100ml 14:00 18:00 22:00	6:00 母乳またはミルク 200ml 10:00 離乳食 50ml 14:00 18:00 22:00	7:00 9:30 間食 12:00 15:00 間食 18:00
口の動き	ゴックン 口を閉じて飲み込む	モグモグ 口が平たくなる	カミカミ かじり取りができる	パクパク 完了期に向けて、食事時間を朝・昼・夕に変えていきましょう
食事の形態	そのまま飲み込めるヨーグルト～ジャム なめらかなトロトロ状	舌で簡単につぶせる絹ごし豆腐 みじん切り～粗つぶし	歯ぐきでつぶせる熟したバナナ 1cm角～一口大	歯ぐきでかめるやわらかい肉団子 一口大
1食分の目安量	 にんじん かかれい 10倍つぶしかゆ 離乳食用スプーン1さじから始め、徐々に量を増やす。	 鮭の野菜あんかけ 野菜のトマト煮 7倍かゆ～5倍かゆ	 大根のそぼろ煮 手づかみ用茹で野菜 5倍かゆ～軟飯	 小松菜ソテー ひじき入り卵焼き 軟飯～ご飯 キャベツのシチュー
	主食 離乳食用スプーン1さじから始め、徐々に量を増やす。	主食 子ども茶碗 1/2～2/3杯 主菜 肉・魚 10～15g、豆腐 30～40g、卵黄1個～全卵1/3個、乳製品 50～70gのいずれかひとつ 副菜 野菜（一部は果物でも可） 20～30g	主食 子ども茶碗 2/3～1杯 主菜 肉・魚 15g、豆腐 45g、全卵 1/2個、乳製品 80gのいずれかひとつ 副菜 野菜（一部は果物でも可） 30～40g	主食 子ども茶碗 1杯 主菜 肉・魚 15～20g、豆腐 50～55g、全卵 1/2～2/3個のいずれかひとつ 副菜 野菜（一部は果物でも可） 40～50g + 乳製品 200～400mL/日
主食	ごはん	10倍かゆ（米1：水10）	7倍かゆ→5倍かゆ	5倍かゆ→軟飯
	パン	パンがゆ	パンがゆ	パン（軽くトーストして持ちやすい大きさに）
	めん類	使えない	うどん（1cmにしてやわらかく煮る）	スパゲッティ・マカロニ（2～3cmにしてやわらかく煮る）
主菜	魚	白身魚（たい・しらす・かかれいなど）	赤身魚（まぐろ・かつお・さわらなど）・鮭	青背の魚（ぶり・いわし・さんま・さばなど）
	肉	使えない	鶏ささ身・むね肉すりつぶし	赤身肉を細かく切って
	卵	卵黄（固ゆで卵の黄身）	卵黄 → 全卵（しっかり加熱）	全卵（しっかり加熱）
	大豆製品	豆腐	ゆで大豆・納豆（加熱）	高野豆腐・厚揚げ
	乳製品	ヨーグルト（無糖）	チーズ ※使いすぎに注意	
副菜	野菜	くせのない野菜をやわらかく煮つぶしたもの（人参・大根・かぶ・小松菜・キャベツ・白菜など）	やわらか煮のみじん切り→粗つぶしや粗みじん切り（ブロッコリー・ほうれん草・なす・トマトなど）	やわらかく煮て、歯ぐきでつぶしやすい大きさ（細かく切り過ぎない）
	海藻	使えない	わかめ（みじん切りにしてやわらかく煮る）	ひじき（やわらかく煮る）・のり
	きのこ	使えない	しいたけ（みじん切りにしてやわらかく煮る）	
	果物	くせのないもの（りんご・みかんなど）（すりおろし・煮つぶし・果汁）	スライスしてやわらかく煮る	スティック状・角切りなど
	いも類	じゃがいも	さつまいも（5mm角にしてやわらかく煮る）	里芋・長いも
調味料	素材そのものの味や天然のだし汁（昆布など）	みそ、しょうゆ、塩、砂糖、バターを風味付け程度	マヨネーズ、ケチャップを少量。	