

離乳食について

離乳食の開始（進め方の一例）

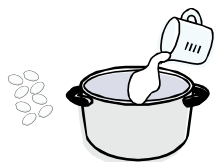
種類 \ 日数	1～3	4～5	6～7	8～10	11～13	14～15	16～17	18～19	20	30
穀類  (例) つぶしがゆ	♪	♪ ♪	♪ ♪ ♪	♪ ♪ ♪	♪ ♪	徐々に増やしましょう 				5～6 さじ
野菜類 (例) つぶし野菜   				♪	♪ ♪	♪ ♪ ♪	♪ ♪ ♪			2～3 さじ
魚・大豆製品・卵黄 (例) 白身魚  							♪	♪ ♪		2～3 さじ

離乳食の進め方の目安

区分		初期	中期	後期	完了期
月例（か月）		5～6 か月	7～8 か月	9～11 か月	12～18 か月
回数	離乳食（回）	1（午前 10 時ころ）	2（午前 10 時ごろ 午後 6 時ごろ）	3（午前 10 時ごろ 午後 2 時ごろ 午後 6 時ごろ）	3（午前 7 時ごろ 午後 12 時ごろ 午後 6 時ごろ）
	母乳 育児用ミルク	母乳やミルクを与えるときは、離乳食の後にしましょう			そろそろ牛乳に！ 1 日 300～400 ml
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	歯ぐきでかめる固さ
1 回 当 た り の 量	穀類（g）	・ 子どもの様子を見なが ら 1 さじずつ始めまし ょう	全がゆ（50g～80g） 子ども茶碗 1/2 杯→2/3 杯	全がゆ（90g）～ 軟飯（80g） 子ども茶碗 2/3 杯	軟飯（90g）～ ご飯（80g） 子ども茶碗 2/3 杯
	卵（個） 又は豆腐(g) 又は乳製品(g) 又は魚(g) 又は肉(g)	・ つぶしがゆから始める ・ 裏ごしした野菜なども 試してみる ・ 慣れてきたら、つぶした 豆腐・白身魚・卵黄など	卵黄 1～全卵 1/3 コ 30g～40g 50g～70g 10g～15g 10～15g	全卵 1/2 コ 45g 80g 15g 15g	全卵 1/2 コ～2/3 コ 50g～55g 100g 15g～20g 15g～20g
	野菜・果物 （g）	を試してみる	20g～30g	30g～40g	40g～50g
	*初期は素材の味を大切に。調味料は中期頃から使用し、多くなりすぎないように気をつけてうす味にしましょう。				

つぶしがゆの作り方

厚手の鍋にお米 1 に対し
て 10 倍の水を入れる



初めは強火で沸騰
したら弱火にする



途中水がなくなれば足し、お
米がふっくらするまで炊く



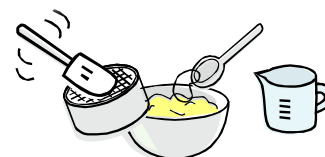
おもゆ（おかゆの上のお汁）を
別の容器に取っておく



おかゆをすり鉢ですりつぶす



裏ごし器で裏ごし、取っておいた
おもゆを加えてなめらかな状態に
する。（与え始めのみ）



だしのとり方

（材料）

昆布 10～20 cm角 水 2～3 カップ

（作り方）

昆布は固く絞ったふきんで軽くふいて汚れを取り、味がでやすいように切込みを入れる。鍋に昆布と水を入れて 20～30 分おき、中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。

野菜スープの作り方

（材料）

キャベツ、じゃがいも、にんじん、白菜、その他季節の野菜

（作り方）

野菜がかぶる位の水または、だし汁（コンブ等）を入れ、やわらかくなるまで煮て汁だけ与えます。