

たべる力にあわせてステップアップ

※この表の進め方はあくまでも「目安」です。お子さんのペースにあわせてゆっくり進めましょう。

月齢 ※おおよその 目安	生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃	
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回	
授乳の目安	食後 + 欲しがるだけ	食後 + (母乳) 欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の進行・完了の状況に応じて	
食べ方 固さの目安	 なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	 舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	 歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらい)	
調理方法のポイント	 ゆでてうらごす  ゆでてすりつぶす	2~3ミリ角に切ってゆでる  トロトロ煮  ゆでてつぶす	5ミリ角に切ってゆでる  やわらか煮  焼く・炒める (ムニエル・野菜炒め等)	 (ハンバーグ・肉だんご等) ・手づかみしやすいスティック状 平たい小判型にする ・家族の食事も「うす味」を心がけましょう 取り分けしやすくなります	
この時期から食べられる食品					
主食	米	10倍がゆ→7倍がゆ	7倍がゆ→全がゆ	全がゆ→軟らかいごはん	軟らかいごはん
	パン		パンのミルクひたし	食パン	トースト
	めん類		うどん、マカロニ (トロトロに煮る)	煮込みうどん	焼うどん
	いも類	じゃがいも、さつまいも	さといも		
副菜	野菜 果物	繊維・あくの少ないものから			
	海藻		青のり	わかめ、もみのり ひじき(トロトロに煮る)	焼きのり
主菜	魚	白身魚(かれい、たい、たら等) しらす干し(塩抜き)	鮭、赤身魚(まぐろ、かつお、ツナ缶等)	青皮魚(さんま、いわし等)	
	肉		鶏ささみ、レバーペースト	鶏ひき肉 牛・豚赤身ひき肉	
	大豆製品	豆腐、きな粉	納豆、高野豆腐		煮豆
	卵	固ゆでした卵黄	よく火を通した全卵		
	乳製品		プレーンヨーグルト、加熱した牛乳(料理に使う) 粉チーズ・カッテージチーズ(少量)		牛乳(1歳から飲める) プロセスチーズ
味付け (使用できる調味料)	調味料はまだ必要ありません		ごく少量 使えるようになります	少量の調味料で味に変化をつけることができます	
	だし汁、野菜スープで風味付けからはじめます		しょうゆ、みそ、塩、さとう		
			ケチャップ、マヨネーズ		
			カレー粉、酢		
油脂類			油、バター(少量)		