

	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。	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。	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 1回目 10:00 離乳食 200ml 2回目 14:00 3回目 18:00 4回目 22:00 5回目	6:00 母乳またはミルク 200ml 1回目 10:00 100ml 2回目 14:00 3回目 18:00 4回目 22:00 5回目	6:00 母乳またはミルク 200ml 1回目 10:00 50ml 2回目 14:00 3回目 18:00 4回目 22:00 5回目	7:00 1回目 9:30 間食 12:00 3回目 15:00 間食 18:00 5回目
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
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 10倍つぶし粥 かれい	 鮭の野菜あんかけ 7倍粥～5倍粥 野菜のトマト煮	 大根のそぼろ煮 5倍粥～軟飯 手づかみ用茹で野菜	 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
	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	 軟飯→普通のごはん
	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で）	
	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）	 和そば ※アレルギーに注意
主菜	魚  白身魚（たい・しらす・かれいなど）	 赤身魚（まぐろ・かつお・鮭・さわらなど）	 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		 牛乳（1日に200～400mLをコップで）
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）		 しめじ
	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、ケチャップを少々。	