

ざっくり 離乳食 スケジュール

初期

中期

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。
舌の動きや歯の生え方、消化機能の発達に応じて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。衛生面には気をつけて。
食べる量は、「目安」です。この通りにいなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫。

初期（生後5～6か月頃）

舌の動きや歯の生え方、
口の発達

まずは食べることに慣れること。
飲み込むこと（ゴックン）を
覚える時期です。



● 1日1回

- まずはたくさん食べるよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込むようになることが目標。
- 新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがらなければあげましょう。

離乳食の食べさせ方と
授乳の目安

食べ物の硬さ
(調理形態)

- ペースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と素材の味を生かしましょう。

エネルギー
となる
炭水化物
米・パン・めん類・いも

体の調子を
整える
ビタミン・ミネラル
野菜・果物

たんぱく質
体を作る
魚・肉・豆腐・
卵・乳製品

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、
卵黄などを試してみる

赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、
固形食へと移行するのは大きな変化。
最初からうまくいかないのは当たり前です。
あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて、
楽しんで進めましょう。

中期（生後7～8か月頃）

歯が生え始め、
豆腐の硬さ程度のもので、
舌と上あごでつぶして食べます。



● 1日2回

- 味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
- 鉄が不足してくる時期なので、鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。
- まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。
母乳は赤ちゃんが欲しがらなければ。
育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

- ペースト状のものを上手にゴックンできるようなら、そろそろ硬さを次のステップへ。指で簡単につぶせる豆腐ぐらいの硬さが目安。
- とろみをつけると、口の中でまとめて飲み込みやすくなります。
- 少しずつ調味料で味をつけ始めても。

全がゆ 50～80g

20～30g

魚または肉なら 10～15g
豆腐なら 30～40g
卵なら 卵黄1～全卵1/3
乳製品なら 50～70g

1回あたりの目安です

スプーンでの食べさせ方

- ① スプーンを下唇の上に
ちょこんと置き、
口が開いて
取り込むのを待つ。



- ② 上くちびるで挟んで
取り込むのを待ってから、
スプーンをゆっくり
水平に引く。



- ③ ゴックンを待ってから
次のひとさじ。
こぼしたら
優しくスプーンで
すくってあげる。



これは NG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける

離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、健康センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。

ざっくり 離乳食 スケジュール

後期 完了期

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみだします。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。また、前歯でかじりとり適度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

後期 (生後9~11か月頃)

舌の動きや歯の生え方、口の発達

食べ物を前歯で噛み切って、歯茎でモグモグ食べるように。自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。



完了期 (生後12~18か月頃)

かじったり、噛んだりが上手に。

手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使いたがるように。



離乳食の食べさせ方と授乳の目安

● 1日3回

- 母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

● 1日3回 + 補食1~2回

- 食事の合間に「補食(おやつ)」を加えて。補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲めるようになります。

食べ物の硬さ (調理形態)

- 歯茎でつぶせる、食べごろのバナナが硬さの目安。
- スティック状のものから、手づかみ食べの練習もスタートして。
- 食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

エネルギーとなる 炭水化物 米・パン・めん類・いも

全がゆ 90g ~ 軟飯 80g

体の調子を整える ビタミン・ミネラル 野菜・果物

30~40g

体を作る たんぱく質 魚・肉・豆腐・卵・乳製品

魚または肉なら 15g
豆腐なら 45g
卵なら 全卵1/2
乳製品なら 80g

1回あたりの目安です

軟飯 90g ~ ご飯 80g

40~50g

魚または肉なら 15~20g
豆腐なら 50~55g
卵なら 全卵1/2~2/3
乳製品なら 100g

1回あたりの目安です

手づかみ食べは大切

ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどもいいでしょう。



ポイント2

汚れてもよいエプロンを



ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽



離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、

健康センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。