



離乳食教室

ステップ3

府中市子ども家庭部

子ども家庭支援課母子保健係

離乳食の進め方の目安

以下に示す事項は、あくまでも目安です。
 子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

離乳の開始 → 離乳の完了

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の 目安	○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
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	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量					
I	穀類(g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯80～ ご飯80
II	野菜・ 果物(g)		20～30	30～40	40～50
III	魚(g)		10～15	15	15～20
	又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)		10～15 30～40 卵黄 1～全卵 1/3 50～70	15 45 全卵 1/2 80	15～20 50～55 全卵 1/2～2/3 100
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう 離乳完了期の後半頃に 奥歯が生え始める		
摂食機能の 目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。	歯を使うようになる。	

ステップ3 離乳後期（生後9～11か月頃）

目標

みじん切りから
1センチ角へ

- 1日3回食
- 歯ぐきでもぐもぐつぶす練習をしましょう。
- いろいろな味を楽しみましょう。

与え方のポイント！

離乳食は1日3回に

9か月過ぎて、2回食の時間が定着し、離乳食の量が増えてたらそろそろ3回食にしてみましょう。離乳食の量は食欲に応じて増やします。

離乳食後の母乳または育児用ミルクは与えますが、除々に少なくなっていきます。

時間の目安	内 容
6時頃	母乳 または ミルク
10時頃	離乳食+母乳またはミルク
14時頃	離乳食+母乳またはミルク
18時頃	離乳食+母乳またはミルク
22時頃	母乳 または ミルク



調理形態は歯ぐきでつぶせるかたさで

ベタベタしたものよりも、少し噛みごたえのあるものを好んでくれます。

弾力のあるバナナくらいの固さが目安です。軟らかく煮えたものはつぶさないで、さいの目切りや手づかみ食べしやすい形で調理してあげましょう。

まだ、固まりが苦手な赤ちゃんは、無理強いせずゆっくり慣らしましょう。

鉄を補って

9か月以降は鉄が不足しやすくなります。鉄は動物性なら赤身の魚や肉、レバーなど、植物性なら小松菜やほうれんそう、きな粉、納豆、高野豆腐、などに多く含まれています。

鉄は野菜に多く含まれるビタミンCや動物性のたんぱく質（魚・肉・卵）と組み合わせると吸収率がアップするので、上手に組み合わせましょう。



味付けは ほんの風味づけ程度に

調味料（みそ・しょうゆ・食塩・砂糖など）や油脂も使えるようになりますが、ごく少量に仕上げましょう。

調味料を使うと肉や魚の臭みが消えて、食べやすくなります。

慣れてきたらケチャップなどの調味料も使ってみましょう。

はちみつは乳児ボツリヌス症を防ぐため1歳までは与えないようにしましょう。



コップ飲みの練習を

コップは最初、口の小さなおちょこや、小さな浅いお皿、哺乳瓶のキャップのようなものを選びます。ほんの少し、水を入れて、大人が手を添えて口へコップを持っていきます。はじめは上手に飲めなくても繰り返し練習していくうちにだんだん上手に飲めるようになります。慣れたらコップに変えてみます。

離乳食と同様、コップのトレーニングもあせることや無理強いは禁物です。除々に進めていきましょう。



手づかみ食べを

手づかみ食べは「食べたい」意欲のあらわれです。手で食べるものの形や固さを感じ、自分で食べる意欲を育てます。手づかみ食べは自分で食事をするためのとても大事な第一歩です。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。

また、赤ちゃんが手づかみしやすいものを用意してあげましょう。

例：野菜スティック（柔らかくゆでたもの）、細く切った食パンなど

遊び食べには

このころの食事にかかる時間は1回に約20～30分です。30分以上かかって、手でこねくり回したりして遊び始めたら片付けてしまったほうが良いでしょう。

だらだら食べているとむら食いがひどくなったり、生活リズムが崩れやすくなります。食べ始めてある程度自分で食べたら大人が介助し、イヤイヤするようになったら、ぬれたタオルで顔や手を拭いて「ごちそうさま」をしましょう。

一緒に食べて楽しい体験を

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていき、共食を通じて食べる楽しさを体験させてあげましょう。



この時期の食べさせ方

- ①くぼみのある（丸みのある）離乳食用スプーンを下くちびるの上へのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。スプーンを自分の口に持っていこうとすることもある。
- ②柔らかめのは前歯でかじり取らせる。
- ③舌を使って食べものを歯ぐきに移動させ、歯や歯ぐきでつぶすことができる。

くちびるは左右非対称の動きになり、食べ物を噛んでいる方が動くようになります。

口の動きを確認して少しずつ大きくしていきましょう



ステック野菜



- ①野菜を1センチ×7センチの棒状に切る。
- ②やわらかくなるまでゆでる。
にんじんやきゅうり、大根などが向いています。

さつまいもとレーズンの煮物



- ①さつまいもを1センチ角に切り、レーズンを水でもどす。レーズンは半分に切る
- ②柔らかくなるまで煮る。

まぐろの蒸し焼き



- ①マグロを持ちやすい大きさに切る。
- ②数滴のしょうゆとだし汁につける。
- ③フライパンに油を入れ片面を焼く。焼けたら、返して水大さじ1を入れ蒸し焼きをする。

月齢ごとの食品とその調理法の目安

離乳の開始



離乳の完了

	5～6か月頃 離乳初期	7～8か月頃 離乳中期	9～11か月頃 離乳後期	12～18か月頃 離乳完了期
穀類	10倍粥	7倍粥 パン粥 うどん粥（やわらかく茹でよく洗い1cmに刻む）	5倍粥 うどん2～3cm トースト マカロニ	軟飯（3倍） →ご飯 うどん3～4cm ロールサンドイッチ
豆類	絹ごし豆腐	きなこ ひき割り納豆 （粒に慣れてから）	木綿豆腐	
魚介類	ひらめ、かれいなど 白身魚 しらす（塩分を抜く）	鮭、赤身の魚 （まぐろ・かつおなど）		青魚 （いわしなど）
乳製品		無糖ヨーグルト 料理に使う牛乳（ミルク煮など加熱用） カッテージチーズ		牛乳を飲料として
肉類		鶏肉（ささ身、胸肉など脂肪の少ない部位）	豚肉（赤身） ひき肉から	肉団子、ハンバーグ 牛肉（赤身）
卵類	固ゆでの卵黄 （ごく少量から）	慣れたら固ゆで卵白から固ゆで全卵へ	全卵を十分に加熱して	卵焼き、オムレツなど様々な料理に
野菜類	アクの少ない野菜 裏ごし→すりつぶし	やわらか煮の粗つぶし →5mm角のみじん切り	1cm角位の大きさ 手づかみしたいものはスティック状	食べやすい大きさ、やわらかさで料理により様々な切り方に
果実類	柔らかく煮てなめらかにした果物	やわらか煮 つぶす （りんご、バナナ等）	やわらか煮 りんごなどは薄いくし型	生でも食べられる
調味料	昆布だし かつおだし 野菜スープ		塩・しょうゆ・みそ・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ	マヨネーズ はちみつ

上記はあくまでも目安であり、子どもの成長・発達状況に応じて進めていきます