

# 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。この通りにいかなくても、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。



春日幼稚園では  
・ペースト  
・走呂みじん

### ● 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める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)

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

体を作る  
たんぱく質  
魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 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。

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。



春日幼稚園では  
・みじん

### ● 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あげましょう。
- 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くらいの硬さが目安。
- 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、口が開いて取り込めるのを待つ。



②

上くちびるで挟んで取り込めるのを待ってから、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

# 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覚を楽しみだします。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。赤ちゃんの自由の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。



園では  
・米且みじん  
・ざく切り

### ● 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。

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)

- 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。

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

## 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。



園では  
・ズケカリ  
・スティック

### ● 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。

- 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。

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



# 月齢別 食べさせてよい食材 一覧表

食品名	月齢別				食べさせ方・注意点
	5~6 か ご	7~8 か ご	9~11 か ご	1才 1才6 か ご	
大豆(水煮)	X	X	△	○	なめらかにしたり、舌でつぶせるやわらかさに調理し、9か月前まで使えます。
枝豆	X	X	△	○	9か月前、やわらかく煮て薄皮を除き、つぶしたり刻んだりして食べさせて。
小麦	X	○	○	○	小麦アレルギーがなければ7か月前以降OK。最初はずりおろしてとろみ食材料。
卵黄	△	○	○	○	白身魚や豆腐に慣れてきたら、しっかりと加熱したものを取り、1杯分。
卵白	X	△	○	○	卵黄に慣れてきたら、7か月前以降に少量からスタート。必ずしっかりと加熱して。
白身魚	○	○	○	○	脂肪が少ない白身魚のスタートに最適。ゆでて皮と骨を除いて使います。
ひらめ・かれい	○	○	○	○	ゆでて皮と骨を除いて使います。バサつくときは水分を補って食べさせます。
たら	△	○	○	○	甘塩だまではなく生きたら。他の白身魚に慣れてから、脂肪の少ないものを。
銀だま	X	X	△	△	たらの仲間とは別の魚。脂肪が多いので1才以降に少量にとどめます。
さけ	X	○	○	○	他の白身魚に慣れてOK。ただし塩だまは甘塩だまNG。必ず生だしを使います。
まぐろ	X	△	○	○	赤身を選びます。加熱するとかたくなるので、だし汁でばらばらにくりくりにして使います。
かつお	X	△	○	○	脂肪が多く、加熱するとかたくなるので、使うなら塩分添加のツナ水漬缶がおすすめ。
かじき	X	○	○	○	加熱すると身がまるるので、細長く切り、手づかみ食べの練習に向いています。
あじ	X	X	○	○	小骨に注意して、身をほくしてあげます。
さば	X	X	△	○	アレルギー症状が出る可能性が高い魚なので、様子を見ながら少しずつ与えます。
いわし	X	X	△	○	小骨が多いので、食べさせるときは十分に注意しましょう。
あさり	X	X	△	△	弾力があつてかみ切りにくいため、あげるなら9か月前以降、こまかく刻んで、食中毒の危険があるので、よく加熱して、積極的に食べさせたい食材。
かき	X	X	△	△	加熱すると弾力が出るのでこまかく刻んで、アレルギーの心配があるため少量から。
えび・かに・いか・たこ	X	X	X	X	加熱すると弾力が出るのでこまかく刻んで、アレルギーの心配があるため少量から。
しらす干し	○	○	○	○	塩分が多いので、必ずゆでて塩抜きしてから使います。
ツナ缶	X	X	○	○	油漬けNG。水煮缶で塩分添加のもののがベスト。水煮でも塩分が多いので、使うときは熱湯を回しかけて塩分を除きます。
さば缶	X	X	△	△	水煮を使用。不足しがちなビタミンDが豊富です。
さけ缶	X	X	△	△	添加物が少ないものを選び、一度ゆでて塩分を除いてから使います。
はんぺん・かまぼこ・ちくわ	X	X	X	X	食べにくいハジメとはります。豆もやしは豆の部分がかたいため豆もやしも。
もやし	X	X	△	○	筋をしっかりと、こまかく刻んで鶏だし料理などに少量使います。
セロリ	X	X	△	△	水にさらしてからよく洗い、ゆでるかゆで加熱して。
たけのこ・ごぼう	X	X	△	△	9か月前以降、こまかく刻んでやわらかく煮ます。生は辛み強いのでNG。独特の風味があり、辛さの刺激もあるのを離乳食には使いません。
長ねぎ	X	X	△	△	6か月ごろまではしっかりとゆでます。生で食べる場合、よく洗います。
にんにく・しょうが	X	X	X	X	6か月ごろまでははちみつ果汁を使ったり、ゆでて薄皮をとり、蒸かしたりします。1才前は加熱するか、すりおろして使用。1才以降食べられるなら生でもOK。
いちご・桃	△	○	○	○	つぶつぶや酸味が苦手な赤ちゃんもいるので、少量ずつ試してみましょう。
みかん	△	○	○	○	
りんご	△	○	○	○	
キウイフルーツ	X	X	△	○	
きのこ類	X	X	△	○	弾力があるので、こまかく刻むなどに食べやすくします。8か月前以降少量からスタート。やわらかくトロトロに煮ましょう。
わかめ	X	X	△	○	消化吸収がよいので、水でもとしてやわらかくゆで、こまかく刻んで使います。1才前はとろとろに煮て風味づけに使います。1才以降は小さくちぎってあげます。
乾燥ひじき	X	X	△	○	粉寒天を少量からスタート、のどに詰まらせないように様子を見ながら食べさせます。
焼きのり	X	X	△	○	
寒天	X	X	△	○	

食品名	月齢別				食べさせ方・注意点
	5~6 か ご	7~8 か ご	9~11 か ご	1才 1才6 か ご	
炭水化物類(主食やその仲間)					
米・パン類					
米	○	○	○	○	10倍がゆ⇒7倍がゆ⇒5倍がゆ⇒軟飯。軟飯に慣れてからやわらかいごはんに。消化が悪く加熱してもやわらかくならないので、1才前は控えて。
玄米・雑穀	X	X	△	○	7~8か月前まで(お粥)がゆにし、以降はそのままでOK。1才ごろまでは耳を除いて。
食パン	X	X	○	○	塩分や脂肪が多く、味も濃いので赤ちゃんの胃腸の負担になります。
菓子パン	X	X	X	X	砂糖や食塩が多いため、赤ちゃんの体質に合わせたペースにしましょう。
ロールパン	X	X	X	X	
もち	X	X	X	X	弾力があるので、のどに詰まらせる危険あり。3才ごろまでは避けます。
めん類					
うどん・そうめん	△	○	○	○	やわらかくゆでた後、塩分を控えるため水洗い。5~6か月前はゆでたりゆでたり。
スパゲッティ	X	X	△	○	9か月前まではNG。塩を入れずやわらかく茹でる。
そば	X	X	X	△	強いアレルギー症状が出る危険あり。1才以降に様子を見ながら少量ずつ。
中華めん	X	X	X	△	弾力があるので、1才になってから。ゆでて塩分を除きます。
いも類					
じゃがいも	○	○	○	○	芽には有毒成分が含まれるので、芽の周りを大きくくり取って使います。6か月ごろまでは皮を厚めにむきます。1才以降は皮はむいてOK。
さつまいも	○	○	○	○	かぶれやすいので9か月前ごろまでは食べさせないようしましょう。
さといも	X	X	△	○	
その他の穀類					
コーンフレーク	X	X	△	○	プレーンタイプで砂糖が含まれないものを選びましょう。
ホットケーキミックス	X	X	△	○	砂糖が含まれるので、あけずぎに注意しましょう。
小麦粉	○	○	○	○	小麦アレルギーでなければ9か月前以降OK。9か月前以降は焼き菓子材料としても。
片栗粉	○	○	○	○	じゃがいものでんぷんの粉。とろみづけの材料としても重宝します。
とうもろこし	X	X	X	X	薄皮があるので皮を生える1才ごろから。ペーパードライのコーンペーストは5~6か月前からOK。
果物類					
バナナ	○	○	○	○	6か月ごろまでは加熱して使用、とろみづけ食材としても使えます。
たんぱく質源(主菜の仲間)					
大豆・大豆製品					
豆腐	○	○	○	○	新鮮なものを選び、ゆでて加熱殺菌を。冷蔵食品、生で食べられるものは2才ごろから、むせないように他の食材に混ぜて使います。栄養満点で風味づけにも重宝します。
きなこ	△	○	○	○	ひきわり納豆が便利です。添加物などは使いません。
納豆	X	X	△	○	7~8か月前は乾燥した状態ですりおろし、とろみづけ食材として使っても。
高野豆腐	X	X	△	○	
その他の食品					
調味料・飲料類					
みそ・しょうゆ	X	△	○	○	素材の風味を生かすためにごく少量。1才以降の味つけの目安は大人の1/3です。7か月前までは胃腸の負担になるのでNG。8か月前はごく少量に。
砂糖	X	△	○	○	離乳後期に移行してから。風味づけと混ぜて少量使います。
バター・油	X	X	△	○	9か月前以降は使えますが、添加物が少ないものを選び、風味づけ程度でごく少量に。
トマトケチャップ・マヨネーズ	X	X	△	○	アレルギー反応を起す危険があるので1才前は厳禁。1才以降は様子を見ながら。
はちみつ	X	X	X	X	6か月ごろまでははちみつ果汁ではなく、だしをとるために使った程度にとどめます。
削り節	△	○	○	○	風味づけ程度なら7か月前からOK。むせないようによくゆでてからあげます。
青のり	X	X	△	○	気道に入る危険があるので8か月前までNG。9か月前は風味づけに。
すりごま	X	X	△	○	刺激が強いため1才未満は使えません。1才以降も風味づけ程度に少量に。
カレー粉	X	X	△	○	添加物や砂糖が少ないものを選びます。小さじ1程度で使用にとどめましょう。
ジャム	X	X	△	○	動物性たんぱく質でアレルギー心配があるので、1才までは使うのを控えましょう。
ゼラチン	X	X	△	○	丸のみするのとどに詰まらせる危険性があるので離乳食では使えません。
こんにゃく	X	X	△	○	ノンカフェインのお茶は水分補給にあわせてOK。ミネラルウォーターは念のため煮沸して。
麦茶・ほうじ茶・ミネラルウォーター	X	X	△	○	カフェインが含まれるので赤ちゃんにはあげません。カフェオレも同様です。
緑茶・紅茶・コーヒー	X	X	△	○	

食品名	月齢別				食べさせ方・注意点
	5~6 か ご	7~8 か ご	9~11 か ご	1才 1才6 か ご	
乳製品・豆乳					
ヨーグルト	X	○	○	○	無糖のものを選びます。加熱したものも食べさせられますが、新鮮なものも。
カッテージチーズ	X	○	○	○	たんぱく質、カルシウムが豊富に含まれます。少量からスタート。
牛乳	X	○	○	○	1才までは、離乳食の材料として加熱して使います。飲み物にできるのは1才以降。
豆乳	X	△	○	○	7~8か月前は無調整なら飲用もOK。9か月前以降は無調整なら飲用もOK。
肉類					
鶏ささみ	X	○	○	○	豆腐、白身魚に慣れてからスタート。筋を取り除いて使います。
鶏レバー・豚レバー	X	△	○	○	筋を取り除いて使います。ペーパードライを使用しても。
鶏むね肉・もも肉	X	X	X	X	脂肪が多いので上記の肉に慣れてからスタート。皮を取り除きます。
牛赤身肉・豚赤身肉	X	X	X	X	鶏肉に慣れてから少しずつ食べさせます。脂身を取り除き、しっかりと加熱します。
牛・豚合いびき肉	X	X	X	X	脂肪が少ないものを選びます。傷みやすいので新鮮なうちに使います。
ソーセージ・ハム	X	X	X	X	添加物の少ないものを選び加熱調理。ソーセージは湯通ししてから使います。
野菜類					
かぼちゃ・にんじん	○	○	○	○	やわらかくゆでます。にんじんは皮の近くに栄養があるので薄くむくようにして。
大根・かぶ	○	○	○	○	皮は厚めにむき、やわらかく煮ます。1才以降はスティック野菜にしても。
トマト	○	○	○	○	皮と種を除き、さつゆで使います。
ブロッコリー・カリフラワー	○	○	○	○	最初はお花(からい)の部分を食べやすいようにやわらかくゆでます。軸の部分は加熱時間を長くしてやわらかく調理します。
白菜・キャベツ	○	○	○	○	最初はお花(からい)の部分を使います。ゆでたあと、水にさらしてから使います。
ほうれん草・小松菜	○	○	○	○	ゆでたあと、水にさらしてから使います。
なす	X	△	○	○	皮をむき、水にさらしてから使います。
きゅうり	X	△	○	○	ゆでかから使います。6か月まではすりおろし、8か月前まではこまかく刻みます。
レタス	△	○	○	○	いろいろな野菜に慣れてからスタート。加熱してから食べさせます。
チンゲン菜	○	○	○	○	最初はお花(からい)の部分を使います。茎の部分は9~11か月前から。やわらかくゆで、少量からスタート。
ピーマン・パプリカ	○	○	○	○	ピーマンはしっかりと加熱すると食べやすくなります。パプリカは皮をむいて使います。
オクラ	X	X	△	○	種をとります。こまかく刻むと食べやすくなります。とろみづけに使用します。
グリーンアスパラガス	X	X	△	○	種をとります。こまかく刻むと食べやすくなります。手づかみ食べにも活用できます。
れんこん	X	X	△	○	繊維が多く、1才前はすりおろして食べさせます。

**大7才♡ 月齢や段階に合わせて食材を増やしていきます。**  
**いろいろな味と香りを体験する**

人の口の中には、味を感じるセンサーのような役割をする「味細胞」があり、それは赤ちゃん時代の舌に一番多いといわれています。離乳食で食材本来の味や香りをたくさん経験すると、味覚の発達にとってもよい影響を与えます。段階に合わせて食材を増やし、いろいろな味を楽しませてあげましょう。

**ここがポイント!** 離乳食は食材そのものの味や香りを体験し、慣れるための食事なので、薄味が基本です。

## 離乳食の役割

~ 離乳食は、将来の食生活の基礎を作るもの ~

私たちは食事をすることで栄養を供給して命をつなぎ、体を作り、心を豊かにしていきます。そのスタートになる離乳食には、将来の食生活の基礎を作るという大切な役割があります。成長著しい時期に、しっかりと栄養を補つことは、心身の発達の基本を培います。また、赤ちゃんは離乳食を通してかむことの基本を学習します。食べ物を「取り込む」「かむ」「飲み込む」という、食べるために必要な一連の動きを、生後5~6か月前から1年ほどかけて練習し、少しずつ上手になっていきます。

いろいろな食材をたくさん食べてほしくて、「食べさせること」に一生懸命になってしまいがちですが、離乳食で大切なのは、赤ちゃんの気持ちに沿って進めること。赤ちゃんが「食べることは楽しい」という気持ちをし、離乳食を食べさせてくれる人と共感できることが大切です。

なかなか次に進まなかったり、食べすぎたりすることもあります。赤ちゃんのペースに合わせてサポートしながら見守りしましょう。

## 母乳育児の場合は、鉄・ビタミンD不足に気を付けよう!

### 6~7か月前から栄養不足になることも

母乳には、赤ちゃんの成長に必要な栄養がバランスよく含まれています。そのため、生後6か月くらいまでは、母乳だけでスクスクと育っていきます。しかし、最近の研究結果によると、生後6~7か月前から母乳だけでは、鉄とビタミンDが不足しがちになることが指摘されています。

鉄が不足すると、赤ちゃんでも鉄欠乏性貧血になり、わずかな刺激で泣いてしまったり、注意力が散漫になって落ちつきがなくなったりする人もいます。また、ビタミンDは骨の成長に必要な栄養素です。

離乳食をスタートして1か月前くらいになったら、下記の食材を離乳食に取り入れるようにしましょう。そのほか、ベビーフードや粉ミルクを活用するのも手です。

月齢	鉄を多く含む食材	ビタミンDを多く含む食材
生後6か月前から	ほうれん草、卵黄	しらす
離乳中期(7~8か月前)	上記+小松菜、レバー、ツナ缶、納豆、高野豆腐	上記+さけ、卵黄
離乳後期(9~11か月前)	上記+牛肉(赤身肉)、まぐろ	上記+さんま、いわし
離乳完了期(1才~1才6か月前)	上記と同じ	上記+干しいたけ(すりおろしてだし汁に加える)