






離乳食のすすめ方の目安

様子をみながら、あせらず無理なく進めていこう 

月齢	初期(生後5~6カ月ごろ)	中期(7~8カ月ごろ)	後期(9~11カ月ごろ)	完了期(12~18カ月ごろ)	
胃の大きさ	180~200ml 		200ml	200~250ml	
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回 + 2回(おやつ)	
母乳 または 育児用ミルク	ほしがるだけあげる	離乳食のあとにあげる ・母乳:ほしがるだけ ・育児用ミルク:1日3回程度	離乳食のあとにあげる ・母乳:ほしがるだけ ・育児用ミルク:1日2回程度	1人1人の子どもの離乳の進行および完了状況に応じて与える	
食べ方の目安	・子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める ・母乳や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 ・いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく	・食事リズムを大切に、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 ポタージュ状 どろどろベタベタ	舌でつぶせる固さ  大人の親指と小指でつぶせるくらい	歯ぐきでつぶせる固さ  大人の親指と薬指でつぶせるくらい	歯ぐきで噛める固さ  大人の親指と人さし指でつぶせるくらい	
1回あたりの目安量	I 穀類(g)	全がゆ 50~80	全がゆ 90~軟飯80	軟飯80~ご飯80	
	II 野菜・果物(g)	つぶし粥から始める。すりつぶした野菜等も試してみる。	20~30	30~40	40~50
	III 魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10~15	15	15~20
	または肉(g)		10~15	15	15~20
	または豆腐(g)		30~40	45	50~55
	または卵(個)		卵黄1~全卵1/3	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3
乳製品(g)	50~70	80	100 (飲む牛乳は1歳以降)		
1日の目安量	油脂類	なし	バター 少量	バターや植物油 少量	
	味付けや調味料	いらない (だしはOK)		1日で塩・しょうゆ 1g (料理に少量使用)	

※1: はちみつや黒糖は1歳まで与えない

※2: 新鮮な食品を衛生面に十分配慮して調理してあげましょう

(付表)厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年版)」より一部改編して掲載