



離乳食 BOOK



芦屋市こども家庭・保健センター（あしふく）母子保健担当
芦屋市呉川町14-9
TEL: 0797-31-1586 FAX: 0797-31-1018

令和7年4月作成



目次

生後5か月からの「離乳スタートガイド」 1
(出典:こども家庭庁)

離乳食ざっくりスケジュール(初期・中期) 5
(出典:こども家庭庁)

離乳食ざっくりスケジュール(後期・完了期) 6
(出典:こども家庭庁)

離乳食Q&A 7

芦屋市こども家庭・保健センターの離乳食相談・教室 9

乳幼児を守るための災害時の食の備え 10

巻末資料:離乳食の進め方の目安
(切り取って冷蔵庫等見えるところに貼って使用できます)

／ 生後5か月からの ／

離乳スタート ガイド



離乳食にまつわる
フェイク情報に
惑わされないために



離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

離乳食は、成長に応じて栄養を補完する食事だから。

離乳初期の離乳食は、まずは食べることに慣れるのが目的。

主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら、授乳リズムに沿って「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。

うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。

食事の楽しさを 教えてあげよう

何よりも大事なことは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。母乳やミルク以外のものを初めて口にするのですから、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはいしないで、焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかりと観察しましょう。5～6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良く、ママにも時間にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

離乳食作りを楽しむテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいこと。そんなときは、おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、素材缶や冷凍素材を上手に利用してもいいでしょう。ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また、手作りするときには食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。



成長するにつれて必要になる栄養を補おう

赤ちゃんの成長に合わせて、母乳や育児用ミルクに加えて必要になるエネルギーと栄養素を“補う”という意味でも、離乳食はとても大切。離乳食が進むにつれて、栄養バランスを考えていきましょう。とはいえ難しく考えず、炭水化物・ビタミン/ミネラル・たんぱく質を組み合わせれば大丈夫。不足しがちになる鉄は赤身の肉や魚からも補いましょう。



エネルギーとなる

炭水化物



米



パン



めん類



シリアル



いも

体の調子を整える

ビタミン・
ミネラル



野菜



果物



海藻



きのこ

体を作る

たんぱく質



肉



魚



卵



大豆・大豆製品

鉄欠乏性貧血 予防が大切です！



6か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を含む食品を意識したメニュー作りを。鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

鉄の多い食品

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| ☐ 大豆製品 | ☐ ほうれん草 | ☐ 牛肉 |
| ☐ 卵 | ☐ まぐろ | ☐ 青背の魚 |
| ☐ 小松菜 | ☐ 豚肉 | ☐ レバー |



離乳食期に与えないで！

- × はちみつ（1歳まで）
- × 牛乳（1歳までは加熱調理のみ）
- × 香辛料（1歳まで）
- × 肉・魚・卵の生もの
- × カフェイン
- × のどに詰まりやすいもの

離乳食の開始を遅らせても、

アレルギー予防の効果はありません。

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は、大切な栄養源でもあります。怖がらずに少量で様子をみながら食べさせていきましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めます。

アレルギーの原因は
ママの食生活ではありません。

妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。胎児や赤ちゃんはさまざまな栄養素を必要とするため、特定の食品をとらないことによる栄養不足の影響のほうがか心配されています。子育てに体力を使うママも十分な栄養素が必要です。いつも以上に食のリズムを整えて、栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を食べましょう。



家族の食事から作れる、とりわけ離乳食。

家族の食事を作る過程で、使える食材を取り出して、月齢に合わせて仕上げ、離乳食にすることもできます。離乳食作りが楽になり、赤ちゃんも家族と同じものが食べられて食事が楽しくなります。

とりわけ離乳食の
ポイントは簡単！
3つのタイミングと
5つのテクニックを
マスターするだけ！



3つのタイミング

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 大人の味付けをする前
- ③ 油っぽい食材を使う前

5つのテクニック



① つぶす(すりつぶす)

すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。



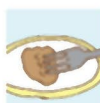
② きざむ

包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。



③ のばす(薄める)

ゆでた食材を水分を加えてのばします。湯や出汁、温めた育児用ミルクを活用します。



④ ほぐす

肉や白身魚を食べやすくする時に、フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのもおすすめです。



⑤ とろみづけ

野菜や肉類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくなります。

授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、
病院や保健センターの栄養士、保健師などに相談することができます。

芦屋市こども家庭・センターでは、離乳食の相談・教室(9ページ掲載)で離乳食や育児について、
栄養士や保健師等に相談することができます。

厚生労働省 2019年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「離乳・授乳支援ガイド」の普及啓発に関する調査
生後5か月からの「離乳スタートガイド」(こども家庭庁)を芦屋市こども家庭・保健センターが加工して作成

離乳食 スケジュール

ざっくり

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。



● 1日1回

- まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を
例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、赤ちゃんが欲しがるだけあげましょう。

食べ物の硬さ
（調理形態）

- パースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と食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

体の骨子を
支える
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

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

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を、
舌と上あごでつぶして食べます。



● 1日2回

- 味や舌触りを楽しむ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、鉄の摂取を意図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るだけ。
育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

- パ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。指で触ると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。
- 少しづ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

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
取り込めるのを待つから、
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
- × 上あごに押し付ける

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、病院や保健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

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、前後でかじりとり適度な一口目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。

舌の動きや歯の生え方、
口の発達

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
体の調子を整える	ビタミン・ミネラル
体を作る	たんぱく質

後期 (生後9～11か月頃)

食べ物を前後で噛み切って、
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。



● 1日3回

- 母乳は飲しがらだけ。
育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

- 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。

全がゆ 90g ～ 軟飯 80g

30～40g

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

※授乳回数は目安です

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。



● 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。
- 母乳は飲しがらだけ。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むようになります。

- 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。
- 肉団子くらいの硬さで、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

※授乳回数は目安です

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でもいいでしょう。



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、病院や保健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。

厚生労働省 2019年度子ども・子育て支援政策調査研究事業「母乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究

離乳食Q & A



Q:新しい食品を与えるときの注意点は何?

A: 新しい食品を与えるときは1日1種類とし、離乳食用のスプーンで1さじ与えます。こうすることで、その食品のこどもの慣れやアレルギー反応の有無が確認できます。体調に変化がなければ、1日ごとに1さじずつ増やしていきましょう。また、新しい食品は、体調に変化が起きた場合に受診がしやすい平日の午前中をおすすめします。



Q:離乳食が進まないときはどうしたらいいの?

A: 食品の種類だけでなく、離乳食の固さが赤ちゃんにうまくあっているかどうかを見直してみましょう。なめらかにすりつぶした状態(ペースト状)の食品は食べられても、粒状の食品が混ざると、嘔吐しそうになったり、吐き出したりすることがあります。このような場合は、形態をペースト状に戻して飲み込む練習を重ねてから、再度試してみるとよいでしょう。

また、柔らかすぎても嫌がる場合があります。形態を少しずつステップアップしながら、慣らしていきましょう。

特定の食べ物を嫌がるときは、食べ慣れていない食品を好まないことも考えられます。日をおいてまた試してみましょう。

母乳やミルクを飲みすぎて、おなかがいっぱいではない場合もあります。ミルクの量を少な目にして、おなかをすかせたうえで離乳食を与えてみましょう。

こどもの気分を変えるために、外に連れ出して外気浴をすることも効果的です。



Q:食事量が足りているのかな?

A: 母子健康手帳などの乳幼児身体発育曲線のグラフに、体重や身長を記入して、発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認します。

こどものからだの大きさや発育には個人差があり、一人ひとりがそれぞれのリズムで成長していきます。

ただし、体重増加が見られなかったり、または急速に体重が増加したりして、発育曲線から外れていく場合は、医師に相談しましょう。



離乳食Q & A



Q: アレルギーと思った時はどうしたらいいの？

A: 食物アレルギーが疑われる症状(じんましん、皮膚の赤み・かゆみ、嘔吐、下痢、せき、呼吸困難などが見られた場合は、医療機関を受診し、必ず医師の診断に基づいて対処しましょう。保護者の自己判断でアレルゲン除去を行うことは、こどもの成長・発達を損なう恐れがあります。

Q: 衛生面では何に気をつけたらいいの？

A: こどもは細菌への抵抗力が弱いので、食材、手指、調理器具を清潔にします。また、離乳食は水分が多く、うす味で、細菌に汚染されやすいので、衛生的に取り扱うことが重要です。

かゆや野菜スープなど加熱後に冷凍した食品も、必ず再加熱してから食べさせましょう。

■食中毒予防の3原則

- 1 つけない→清潔に調理! 調理器具の消毒とこまめな手洗い
- 2 増やさない →すばやく調理! 食材は低温保存して、すばやく調理!
食べ残しは与えない
- 3 やっつける →加熱処理! 食品の中心部の温度が85℃で1分以上の加熱



食育ピクトグラム

離乳食初期・中期のその他の情報

- 初期(5～6か月ごろ)の離乳食のポイント
- 中期(7～8か月ごろ)の離乳食のポイント
- 離乳食実践編 等については、二次元コードを読み取ってご覧ください。



離乳食後期・完了期のその他の情報

- 後期期(9～11か月ごろ)の離乳食のポイント
- 完了期(12～18か月ごろ)の離乳食のポイント 等については、二次元コードを読み取ってご覧ください。





芦屋市こども家庭・保健センターの離乳食相談・教室



育児相談



日時

第1月曜日
午前10:00～正午

場所

子育てセンター

身長・体重の計測と保健師・助産師・栄養士が育児や離乳食に関する相談に応じます。



おやこ栄養相談

要予約



日時

月2回火曜日
午前9:30～11:00

場所

こども家庭・保健センター

管理栄養士が離乳食・幼児食の個別の相談に応じます。

もぐもぐ離乳食教室（中期）

要予約



日時

年8回（月曜日）
午前10:30～正午

場所

こども家庭・保健センター

離乳食2回食（中期）の進め方についてのお話と試食があります。手遊びの時間もあります♪

かみかみ離乳食教室

（後期～完了期）

要予約



日時

年6回（奇数月・水曜日）
午前10:45～正午

場所

こども家庭・保健センター

離乳食3回食（後期～完了期）の進め方のお話と試食があります。



※日時は変更の場合もありますので、最新の情報は広報あしや、市ホームページ等でご確認ください。

【問い合わせ先】

芦屋市こども家庭・保健センター（あしふく）母子保健担当

芦屋市呉川町14-9

TEL: 0797-31-1586 FAX: 0797-31-1018

＊お電話の際はおかけ間違いのないようにお願いいたします。



食育ピクトグラム

災害は突然に！
いざという時のために
「今」から始めましょう

乳幼児を守るための災害時の

食の備え

乳幼児の栄養（0～4か月）

普段、母乳育児の場合 災害時にも、まずは母乳！

母乳のメリット

- 免疫！（病気になりにくい）
- 簡単！（調乳や保管の手間いらず）
- 衛生的！（哺乳瓶の消毒も不要）
- 経済的！
- スキンシップ！（赤ちゃん和妈妈の安心のために）

*母乳育児は、避難所で多くみられる風邪や乳児下痢症などの感染症リスクを減らすことが報告されています。



出典：(公社)日本栄養士会災害支援チーム
「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」より抜粋・改変

普段、ミルクをあげている場合は？

普段、ミルクをあげている場合や母乳だけで不足する場合には、母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）で補うことができます。

*環境の変化等で一時的に母乳が減ったり出なくなることもあります。吸わせ続けることで母乳が出てくるようにもなりますが、いざという時のために母乳代替食品（粉ミルク、液体ミルク）を備蓄しておきましょう。

備蓄する場合には常温（おおむね25℃以下）で保管しましょう。



乳幼児の栄養（5か月～）

*市販のベビーフードは種類も豊富で常温で長期保存可能なものが多いので、備蓄品として準備しておきましょう。

*離乳食は月齢に応じて食べるものが変化します。次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買い足して備えるようにしましょう。

災害時の離乳食はこんな方法でも

月齢	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
食事回数	1日1回 (1さじから)	1日2回	1日3回	1日3回
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	歯ぐきでかめる固さ
具体例	つぶしがゆ すりつぶしたもの	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
災害時は こんな方法でも	ミルクで対応 6か月頃までは母乳 またはミルクで対応	おかゆ状のもので対応 スプーンでつぶしたり、お湯を加える		ごはんで対応 ご飯に味噌汁を入れた「おじや」など
注意事項	* 生ものと、十分に火が通っていない食べ物は絶対あげないでください。 * 塩分はなるべく控えめに * 食器やスプーンは清潔に			

出典：(公社)日本栄養士会災害支援チーム
「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」より抜粋・改変

備えとして

使い捨て哺乳瓶



使い捨て哺乳瓶が市販されています。

災害時には、哺乳瓶を洗浄、消毒することができない状況もあります。使い捨て哺乳瓶を家庭に備蓄しておくことで便利です。普段、お出かけの時などにも使用することを想定して、使いやすいものを探して選んでみてください。（ただし、使い捨て哺乳瓶は一度使用したら廃棄してください）

出典：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド 乳幼児の備え」より抜粋・改定

備えとして

液体ミルク

水不要
熱源不要

液体ミルクなら調乳なしでそのまま飲ませることができます。

日本でも液体ミルクの製造販売が可能になり、家庭で備蓄する母乳代替食品の選択肢が広がりました

保存と飲ませ方は？

- 常温（おおむね25℃以下）で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装（容器）の汚破損がないか確認
- よく振って！
- 開封したらすぐに飲ませましょう。
- 飲み残しを与えるのはダメ

紙パック、缶のタイプ…等

清潔な哺乳瓶や使い捨てカップにうつします。



注意点は？

災害時には外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。

- 月齢にあったものを
- 液体ミルクの色は褐色がかったですが問題ありません。
- 期限を確認

* 外国産の賞味期限の表示の仕方

「BBE:04-20」

「USE BY: APR 20」⇒2020年4月まで

「24.11.20」⇒2020年11月24日まで

（※米国の場合は「月・日・年」表示）

出典：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド 乳幼児の備え」より抜粋・改定

保存期間にご注意！

現在（2020年6月時点）、国内で販売されている液体ミルクには紙パックタイプと缶タイプがあります。

<保存期間>製造日から
紙パック…6か月
缶 …1年

* 保存期間は商品によって異なりますので、ご注意ください。

期限間近の液体ミルクが残っていたら…離乳食に活用することもできます。

液体ミルクを使った離乳食メニュー

<7～8か月頃の離乳食に>

【ほうれん草のポタージュ】



細かく刻んで、やわらかくゆでたほうれん草、玉ねぎとやわらかくゆでてつぶしたじゃがいもに液体ミルクを加え、かき混ぜながら煮立たせる。

<9か月頃からの離乳食に>

【フレンチトースト】



液体ミルクを溶き卵に加えかき混ぜ、食べやすい大きさに切った食パンを浸し、バターをひいたフライパンで焼く。

簡単！「ローリングストック」

ローリングストック法とは…

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用・時間の面で、普段の買い物の範囲でできる。
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む。



備蓄の目安 = 家族の人数×最低3日分

* できれば1週間分を備えましょう。



乳児のための食品備蓄リスト

- 粉ミルク・液体ミルク
- レトルトなどの離乳食
- 哺乳瓶
- 好物の食品、飲み物
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



食物アレルギーがある場合（原因食物（アレルゲン）が含まれない食品）

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトのおかゆやご飯
- 好物の食品、飲み物
- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ、食品、食べ慣れた乾物

アレルギーがあるお子さんに

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きしておくことをお勧めします。

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド概要版」より抜粋・改変



食育ピクトグラム

< 離乳食の進め方の目安 > (1回当たりの目安量(㍑)で記入)

巻末資料

この表に記載の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

		離乳食を始めます		いろいろな食品を与えます		食事は離乳食中心に与えます		幼児食へ移行していきます	
		初期		中期		後期		完了期	
月 齢 (満)		5か月～6か月		7か月～8か月		9か月～11か月		12か月～	
食 べ 方		< 糊をとりてゴックン食べ >		< 舌でつぶしてモグモグ食べ >		< 歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ >		< 歯と歯ぐきでカミカミ食べ >	
		① 子どもの様子を見ながら1回に少しずつ始めましょう。 ② 味に慣れていきましょう。		① 1日2回食のリズムをつけていきましょう。 ② いろいろな味や食感を少しずつ楽しめながら、食品の種類を増やしていきましょう。		① 食事のリズムを大切に、1日3回食に慣れていきましょう。		① 自分で食べる楽しさを身につかせるため、始めてみましょう。 ② 間食は必要に応じて与えましょう。	
調 理 形 態 (固さ)		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	
離乳食の時間と回数 (例)		母乳または育児用ミルクは離乳食の他に与え、母乳または育児用ミルクだけの時は、授乳のリズムに沿って与えます。		AM6時 AM10時 PM2時 PM6時 PM10時		AM6時 AM10時 PM2時 PM6時 PM10時		朝 食 AM10時 昼 食 PM3時 夕 食	
○ 乳(母乳又はミルク) ● 離乳食 □ 間食									
穀類		米		全がゆ50g ～ 80g		全がゆ90g ～ 軟飯80g		軟飯90g ～ ご飯80g	
めん類		パンがゆ・うどんのつぶし煮		パンがゆ・うどん・炊きた煮		フレンチトースト・ホットケーキ・ 焼きたバゲット		トースト・ゆでスパゲティ	
芋類		じゃが芋・さつまい芋 (トッピングつぶし煮)		栗芋 (粗つぶし煮)		やわらか煮		煮物	
野菜		(例) 大根・人参・かぼちゃ・白ネギ・ほうれん草・きゅうり・なすのすりつぶし、又はみじん切りのすりつぶし・ペースト状		20～30g (例) ゆでた青豆・トマトのみじん切り・きゅうりのすりおろし・なすのすりつぶし、又はみじん切りのすりつぶし・ペースト状		30～40g 煮物・炒め物・和え物 きのこ・炒め物・和え物 きのこ・炒め物・和え物		40～50g かみにくいもの・色鮮やかな野菜全般 (炒め物)	
果物									

* 注意が必要な食品 * はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは与えないでください。

(成長の目安) 母子健康手帳に記載の成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。