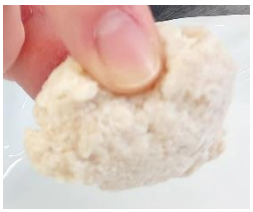
どんな形態にすればいいの？

離乳食のかたさ・大きさの目安

個人差もありますので、焦らず赤ちゃんのペースで進めましょう。

宝塚市健康推進課（市立健康センター）
電話　0797-86-0056

	初　期	中　期	後　期	完 了 期
	5～6 か月	7～8か月	9～11 か月	12～18 か月
食　べ　方	唇を閉じ ごっくん 飲込むことができる	舌と上あごでつぶし モグモグ 食べることができる	歯ぐきでつぶし カミカミ 食べることができる	歯と歯ぐきで カミカミ 食べることができる
ポ　イ　ン　ト	食べ物の舌ざわりや味、スプーンの感触に慣れることが目的。	つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始める時期。	少しずつ栄養の中心が母乳や育児用のミルクから食事に変わる時期。	エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用のミルク以外の食べ物から摂るようになる時期。
調　理　形　態	なめらかに すりつぶした状態 プレーンヨーグルト くらい	舌と上あごで つぶせる固さ 絹ごし豆腐 くらい	歯ぐきでつぶせる 固さ 熟したバナナ くらい	歯ぐきでかめる 固さ  柔らかめの 肉団子くらい
ご　は　ん 初めはおかゆから始め、慣れてくれば、食パンやうどんもOK。 ※そばの開始は完了期以降	**【10 倍かゆ】** すりつぶし とろ～り　なめらか	**【7 倍かゆ】** あらつぶし 少し粒が残った状態	**【5 倍かゆ】** すりつぶさないまま 	**【軟飯】➡【ご飯】** 軟飯：ご飯より少し水分が多めのご飯のこと
じゃが芋 じゃが芋やさつま芋は食物繊維が豊富。 他の食材と組み合わせやすい食材です。	柔らかく茹で、すりつぶした後、ミルク等でのばす。 	柔らかく茹で、スプーンの背を使ってあらめにつぶす。 	柔らかく茹で、小さな角切りにする。 	柔らかく茹で、ひと口大の大きさに切る。

人　参 人参や大根・かぶ、玉ねぎなど根野菜は、茹でると調理もしやすく、甘味もでます。	柔らかく茹で、すりつぶした後、ミルクやだしでのばす。 	柔らかく茹でた後、みじん切りにする。 	柔らかく茹でた後、小さな角切りにする。 	茹でた後、ひと口大の大きさに切る。
ほうれん草 小松菜や白菜、キャベツなどの葉物も同じように初期から使うことができます。	葉先部分を茹で、裏ごす。またはすりつぶす。 ※使用するのは、やわらかい葉先分だけ 	葉先を茹で、水にさらしてあくを抜き、みじん切りしてだしでのばす。 	葉先を茹で、水にさらしてあくを抜き、あらめのみじん切りにする。 	茹でた後、あらめのみじん切りにする。軸の部分も柔らかくすれば大丈夫。
豆　腐 初めは絹ごし豆腐から始めましょう。 消化の良いたんぱく質で、調理も簡単です。	茹でて、すりつぶした後、だしや野菜スープ等でのばす。 	5 ミリ位の角切りにした後、だしやスープで煮る。 	7 ミリ位の角切りにした後、だしやスープで煮る。 	ひと口大の大きさに切ってから、だしやスープで煮る。
白　身　魚 初めは、鯛やカレイ等の白身魚から始めましょう。 ※小骨の処理には要注意。 ※お刺身用は手間が省けて便利です。	茹でた後、皮と骨と血合い部分を除き、すり鉢ですりつぶし、だしでのばす。 水分が少なくパサつく時は、とろみをつける。	茹でた後、皮と骨と血合い部分を除き、身を細かくほぐし、だしでなめらかにのばす。 水分が少なくパサつく時は、とろみをつける。	茹でた後、皮と骨と血合部分を除き、身をあらめにほぐす。 	茹でた後、皮と骨を除き、身をあらめにほぐす。
鶏 ささみ 豆腐や白身魚になれた中期頃に始めましょう。 後期以降になると、豚肉や牛肉のひき肉も使用できます。		茹でてすりつぶし、だしでのばした後、とろみをつける。 	茹でて細かく刻む。 	茹でてあらめに刻む。

※上記の写真は、保護者が食べさせるタイプの小さなスプーンを使って撮影しています。
※量や食材については、「離乳食の進め方の目安」を参考にしてください。
※病気の時は、医師の指示に従いましょう。

市ホームページ　食育　離乳食に関するページの2次元コード ➡