

京都市営保育所における離乳食のすすめ方早見表

※数字は仕上り量g数

区 分	離乳初期	離乳中期		離乳後期			離乳完了期			
月 齢	5 ～ 6	7 ～ 8		9 ～	10 ～	11	12～15	16～18		
調理形態	なめらかなポタージュ状～なめらかなペースト状		舌でつぶせる固さ(マッシュ状→つぶつぶ)		歯ぐきで押しつぶせる固さ(手づかみ食べ(スティック状))			歯ぐきでかみつぶせる固さ		
調理法	煮る・蒸す(味付けなし)		煮る・蒸す(味付けなし)		煮る・蒸す(味付けなし)		煮る・蒸す・焼く・炒める(薄味付け)		煮る・蒸す・焼く・炒める(薄味付け)	
主食	つぶしがゆ(10倍がゆをすりつぶす) 10 → 20～30 → 30～40 → 40～50 →		5倍がゆ(全がゆ) 50～60 → → 70～80 → → → ★		5倍がゆ(全がゆ) ～ 軟飯 80～90 → → → → 80 → → → → → パン・うどん・中華めん・そうめん・スパゲッティ・1cm 25 60 50 50 50			90 → →	ごはん 90 → →	
スープ	野菜スープ(昆布だし煮) 3種類の芋・野菜 20 → → → 30 → → →		30～50 → → → → → → → →		味付け汁(倍に薄める) 野菜スープ(ごく薄味付け) 50～70 → → → (清汁・みそ汁・中華風スープ)		具入り汁(少し薄める) (薄味) 70～80 → → → → →		1～2歳児食の 2/3量	1～2歳児食の量
野菜・芋	昆布だし煮(すりつぶす) 芋(じゃがいも・さつまいも)・野菜 1品 2品 3品 10 → 15 → 20 → → →		昆布だし煮 芋・里芋(粗つぶし)・野菜(すりつぶし・葉物2～3mm) 3品 30 → → → → → → → →		ほとんどの野菜・一部の生野菜 3品 40 → → → (歯ぐきでつぶせるものそのまま・つぶす・ほぐす・きざむ)		薄味付け たんぱく質性食品と野菜・芋を併せて 100 → → → → → たけのこ・こんにゃく・抜く			
果物	(おろす・すりつぶす・煮る)		(おろす・つぶす・きざむ・煮る)		(きざむ・スライス・煮る)					
たんぱく質性食品	昆布だし煮(すりつぶし) たんぱく質性食品1品 ★豆腐10 → 25 → ★		(すりつぶす・ほぐす・きざむ) ★納豆(加熱) 10 → → いんげん豆 10 → →		昆布だし煮 45 → → → 20 → → → 20 → → → ★麩20展して → → → 大豆20 →		1～2歳食の展開食 昆布だし煮(薄味付け) →			