京都市営保育所における離乳食のすすめ方早見表（令和4年8月改正）

※数字は仕上り量g数　別紙7

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）・揚げる	
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） 80～90 → → →	軟飯 80 → → → → → →		90 →	ごはん 90 →
				★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			
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 → → →	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
				（清汁・みそ汁・中華風スープ）				
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 → → →	海藻（のり・わかめ） → → → →	ほとんどの野菜・一部の生野菜 3品 40 → → →	薄味付け たんぱく質性食品と野菜・芋を併せて 100 → → →	→ → →		
				（歯ぐきでつぶせるものそのまま・つぶす・ほぐす・きざむ）	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 ★試しの食品	昆布だし煮（すりつぶし） たんぱく質性食品1品	（すりつぶす・ほぐす・きざむ）		昆布だし煮	1～2歳食の展開食 昆布だし煮（薄味付け）			
	★ 豆腐10 → 25 →	30 → → →	40 → → →	45 → → →	→ → → →	→ → →	→	
		★ 納豆（加熱）10 → →	→ → → →	20 → → →	→ → → →	→ → →	→	
		いんげん豆 10 → →	→ → → →	20 → → →	→ → → →	→ → →	→	
			「うどん」で試した上で試しを実施	★麩20戻して → →	→ → → →	→ → →	→	
	白身魚：かれい・ひらめ・たい・たら すずき・あんこう など			大豆20 → → →	→ → → →	→ → →	→	
			高野豆腐3 （すりおろす） → →	→ → → →	高野豆腐5 （戻して30） → →	→ → →	油揚げ →	
	★ 白身魚5 → 10 →	10 → → →	15 → → →	→ → → →	→ → → →	→ → →	→	
	白身魚のうち、「さけ」は個別で試す （すりつぶす）		★ 赤身魚15 → → →	→ → → →	→ → → →	→ → →	→	
	しらす干し（ちりめんじゃこ）※ （塩抜きしてすりつぶして加熱）	赤身魚：まぐろ・かつお さわら など	（細かくほぐす、必要時にとろみ）	★ えび15 → → →	→ → → →	→ → →	いか →	
				★ 青背魚15 → →	→ → → →	→ → →	→	
	※しらすに小さなかに・えび等が混入していないか確認をして試す		青背魚のうち、「さば」は個別で試す	青背魚：いわし・さんま・はまち・ぶり など ツナ缶1 → → →	→ → → →	→ → →	かまぼこなどの練り製品 →	
	★ 卵黄 1/3個 → →	卵黄1個 → → →	→ → → ★	全卵 1/3個 → →	1/2個 → → →	→ → →	全卵 1/2～2/3個	
	（固ゆでの卵黄）			（ふわふわ卵・茶碗蒸し 味付けなし）	（卵とじ・ゆで卵）		（だし巻き卵・オムレツ）	
		★ ささみ10 → → →	15 → → →	15 → → →	鶏肉15 → → →	→ → →	→	
		（細かくきざむ、必要時にとろみ）		鶏レバー15 → →	→ → → →	→ → →	→	
			脂質の少ない赤身肉から試す	★ 牛肉15 → → →	15 → → →	→ → →	→	
				★ 豚肉15 → → →	15 → → →	→ → →	ロースハム・ベーコン →	
乳製品		1歳以降の牛乳提供開始までに試す	★ 無糖ヨーグルト・チーズ ★ 料理牛乳				コップで牛乳	
油脂類 調味料				醤油・塩・味噌 バター・油・寒天	砂糖・酢・ケチャップ・酒・みりん ゼラチン ※マヨネーズは全卵が使えたら可		スープの素・ソース・カレー・にんにく・しょうが ごま・酒かす・はちみつ・ココア・紅茶	