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

月齢（月）	5				6				7				8				9				10				11				12～15	16～18
（週）	1w	2w	3w	4w	1w	2w	3w	4w	1w	2w	3w	4w	1w	2w	3w	4w	1w	2w	3w	4w	1w	2w	3w	4w	1w	2w	3w	4w		
咀嚼の発達	ごっくん								もぐもぐ								かみかみ												離乳の完了頃	
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												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） 手づかみ食べ用（スティック状）				煮る・蒸す・焼く・炒める（薄味付け）								揚げる	
主食	おもゆ つぶしがゆ（10倍がゆをすりつぶす） 20	10	→	→	→	20	30	40	5倍がゆ（全がゆ） 50～60 →	→	→		70～80 →	→	→		→	→	→	→	軟飯（かゆ90可） 90～ →	→	→		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 →	→	→		→	→	→	→	野菜スープ（ごく薄味付け） 50～70 →	→	→		（薄味） 味付汁 （青背魚を家庭で食べている場合は10カ月から可） 70～80 →	→	→		味付具入汁（少し薄める） （清汁・みそ汁・中華風スープ） →	→	→	→	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・野菜 1品 3品 10	15	→	→	3品 20	→	→	→	昆布だし煮 芋（粗つぶし）・野菜（すりつぶし・葉物2～3mm） 3品 30	→	→	→	→	→	→	→	里芋 （薄味付け） 3品 40 →	→	→		海藻・きのこ・一部の生野菜 たんぱく質源食品と野菜・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）													
たんぱく質源食品 ★試しの食品					昆布だし煮（すりつぶし） たんぱく質源食品1品 ★豆腐10 →	20	→		（すりつぶす・ほぐす・きざむ） 25 →	30	→		40 →	→	→		昆布だし煮 →	→	→		1～2歳食の展開食 昆布だし煮（薄味付け） →	→	→		→	→	→	→	→	
									★納豆（加熱）10 →	15	→		→	→	→	→	20 →	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
									いんげん豆10 →	15	→		→	→	→	→	20 →	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
													「うどん」で試した上で試しを実施				★麩20戻して →	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
																	大豆20 →	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
																					高野豆腐 5 （戻して30）	→	→		→	→	→	→	油揚げ →	
	試し1種類				★白身魚5 →	→	→		10 →	→	→		15 →	→	→		→	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
					（すりつぶす）					試し1種類		★	赤身魚15 →	→	→		→	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
					カレイ・ヒラメ・タイ・タラ スズキ・アンコウ・サケ・マスなど								アジ・カツオ・サワラ マグロの赤身				（細かくほぐす，必要時にとろみ）				★エビ・カニ15 →	→	試し1種類		→	→	→	→	イカ・タコ・貝類 →	
																					★ちりめんじゃこ →	→	→		★青背魚15 →	→			→	
																					青背魚 （家庭で食べている場合は10カ月から可）				イワシ・サバ・サンマ・ハマチ・ブリ					
																									ツナ缶15 →	→	→		かまぼこなどの練り製品 →	
									★卵黄10 →	→	→		→	→	→	→	★全卵10 →	→	→		20 →	→	→		→	→	→	→	→	
																	（ふわふわ卵・茶碗蒸し 味付けなし）				（卵焼き・卵とじ・ゆで卵）									
									★ささみ5 →	10 →			→	→	→	→	15 →	→	→		鶏肉15 →	→	→		→	→	→	→	→	
									（細かくきざむ，必要時にとろみ）								鶏レバー15 →	→	→		→	→	→		→	→	→	→	→	
																					牛レバー15 →	→	→		→	→	→	→	→	
																	★牛ヒレ15 →	→	→		牛肉15 →	→	→		→	→	→	→	→	
																	★豚ヒレ15 →	→	→		豚肉15 →	→	→		→	→	→	→	ロースハム・ベーコン →	
乳製品																	無糖ヨーグルト・チーズ 生クリーム・料理牛乳												コップで牛乳	
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・スープ素・ソース・カレー・にんにく しょうが・ごま・酒かす・蜂蜜・ココア・紅茶	