

京都市営保育所における離乳食のすすめ方早見表(令和8年4月改訂)

※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 ～ 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)			5倍がゆ(全がゆ)					軟飯				ごはん	
	10 → 20～30 → 30～40 → 40～50 → ★パン(パンがゆ)30～50 →			50～60 → → → 70～80 → → → 50～60 → → → 70～80 → → → うどん・そうめん40～50 → スパゲッティ40～50 → (軟らかくゆで、米粒大に細かくきざむ)			80～90 → → → 80 → → → → → → → パン25 → → → → → → → 60 → → → → → → → 50 → → → → → → → 中華めん50 → → → → → → → (パンは小さくちぎる・めん類は軟らかくゆで1～2cmに切る)		80～90 → 90 → 1～2歳児の食事2/3量 1～2歳児の食事量					
スープ	野菜スープ(昆布だし煮) (野菜・いも類(3種類)を煮たスープ) 20 → → → 30 → → →			30～50 → → → → → → → けずりぶしの使用前に 青背魚の試しを確認			すまし汁・みそ汁(倍に薄める) 野菜スープ(ごく薄味付け) 野菜スープ(薄味)						1～2歳児の食事2/3量 1～2歳児の食事量	
野菜・ いも類	昆布だし煮(すりつぶす) 野菜・いも類(じゃがいも・さつまいも) 10(1品) → 15(2品) → 20(3品) → → →			昆布だし煮 野菜(すりつぶし・葉物2～3mm)・いも類(さといも(粗つぶし)) 30(3品) → → → → → → →			海藻(のり・わかめ) ほとんどの野菜 (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 (たけのこ・こんにやく抜く)				1～2歳児の食事2/3量 1～2歳児の食事量 ★やまいも	
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) 30 → → → 40 → → → 15 → → → 納豆(加熱)10 → → → 高野豆腐3(すりおろす) → 15 → → → ★赤身魚15 (細かくほぐす、必要時にとろみ) 青背魚のうち、「さば」は個別で試す ★全卵1/3個 → → (ふわふわ卵・茶碗蒸し 味付けなし) ★ささみ10 → → (細かくきざむ、必要時にとろみ) 15 → → →			昆布だし煮 1～2歳児食の展開食 昆布だし煮(薄味付け) 45 → → → 20 → → → → → → → 大豆20 → → → → → → → 高野豆腐5(戻して30) → → → → → → → 1/2個 → → → → → → → (卵とじ・ゆで卵) 鶏肉15 → → → → → → → 鶏レバー15 → → → → → → → ★牛肉15 → → → → → → → ★豚肉15 → → → → → → → 麩(戻して20) → → → → → → →		油揚げ → かまぼこなどの練り製品 → 全卵 1/2～2/3個 (だし巻き卵・オムレツ) →					

★「試し」をする食品:豆腐、白身魚・赤身魚・青背魚(さけ(白身魚)・さば(青背魚)は個別で試す)、卵黄、全卵、鶏肉・豚肉・牛肉(脂質の少ない部位から試す)、パン、乳製品、ごま・やまいも・ゼラチン・オレンジ・バナナ・りんご

○ えび・いかは咀嚼の観点から、離乳食での提供は行わない。
○ 果物はおやつ提供開始まで使用しない。