

離乳期に与える食品と調理方法

— キッチンに貼ってお使いください —

※乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳まで与えないでください。

月齢	固さの目安	穀類	いも類	油脂類	野菜類	果実類	海藻類	卵類	魚介類	肉類	豆類	乳製品
離乳初期 5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態 	つぶしがゆ（10倍がゆ） 米1：水10 	じゃがいも さつまいも パンがゆ ゆでてつぶす・うらごす ゆで汁でゆめる		かぼちゃ・かぶ・にんじん・大根・トマト ほうれん草・キャベツ・白菜・たまねぎ・ブロッコリー りんご バナナ すりおろし つぶす *与え過ぎ注意		昆布だし 	固ゆでの卵黄 だし汁等でゆめる	白身魚 すり流し汁 たい・かれい・ひらめ・たら・すずき・あんこう ちりめんじゃこ（しらす干し） 塩抜きしてすりつぶし加熱する さけ・ます		豆腐 ゆでてつぶす きな粉	
離乳中期 7～8か月頃	舌でつぶせる固さ 	7倍がゆ 米1：水7 そうめん・うどん・マカロニ・スパゲティ（細） 軟らかくゆで米粒大に刻む コーンフレーク（ノンシュガーのプレーンタイプ） 細かくくだいて、牛乳を加えてひと煮立ちする 全がゆ（5倍がゆ） 米1：水5	さといも バター 少量を混ぜる 油 少量を炒め煮にする	なす・きゅうり・ピーマン・ねぎ・にら・アスパラガス・さやいんげん・さやえんどう 軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして刻んだり粗つぶしにする すりおろして煮る		のり 細かくもむ わかめ 刻んで軟らかく煮る		全卵 かき卵汁・卵とじ 完全に加熱する	赤身魚 さわら・まぐろ（赤身）・かつお 加熱してほぐす ツナ缶 食塩無添加の水煮缶	鶏ささみ 煮てつぶす	納豆 細かく刻んで煮る 高野豆腐 すりおろして煮る	牛乳 加熱して離乳食に使う プレーンヨーグルト チーズ 塩分・脂肪分の少ないものを、かゆやシチューに入れる
離乳後期 9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ 	トースト 育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい 軟飯 米1：水3～2 麺類 軟らかくゆで1～2cmに切る	油 炒めもの・焼きもの ごま 少量をすりつぶす マヨネーズ	ほとんどの野菜・果物（食物繊維の多い野菜は除く） 軟らかく煮る 手づかみしたい子どもには、手に持ちやすい大きさにする				（マヨネーズ）	青皮魚 いわし・さば・さんま・はまち・ぶり つぶし方を粗めにする 十分に加熱する	赤身肉のひき肉・レバー（少量）	大豆 *丸のままは絶対に与えないで！ 軟らかく煮てつぶす	
離乳完了期 12～18か月頃	歯ぐきで噛める固さ 	ごはん 米1：水1.2 うすく切った食パンにバターやジャムを塗りロールサンドにする 揚げもの 素揚げ・天ぷら・コロッケ		軟らかく煮る 手でもちやすい形にする				だし巻き卵・オムレツ	ハンバーグ・肉団子 うす切り肉は細かく刻む ウインナー・ハム 塩分や添加物の少ないものを加熱する	生揚げ・油揚げ・がんもどき・煮物 油抜きをする	牛乳 コップで飲む	

※ 離乳食やお子さまの食事についてお困りごとがございましたら、お住まいの区役所・支所保健福祉センター管理栄養士までご相談ください。



離乳食に関する情報は、京都市情報館ホームページに掲載しています。

京都市情報館 離乳食づくりお役立ち情報

検索



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

発行 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
（電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416）

令和6年3月 京都市印刷物 第055057号