

# 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 —

※乳児ポ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 ゆでてつぶす・うらごす ゆで汁でゆるめる	パンがゆ	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 すりおろし	バナナ つぶす	昆布だし	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) だし汁等でゆるめる		豆腐 ゆでてつぶす	
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	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		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	鶏ささみ 煮てつぶす	納豆 細かく刻んで煮る	牛乳 加熱して離乳食に使う
離乳後期 9~11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	全がゆ (5倍がゆ) 米1:水5	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	油 炒めもの・焼きもの ごま 少量をすりつぶす	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	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! 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	軟飯 米1:水3~2	トースト 育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい	揚げもの 素揚げ・天ぷら・コロッケ				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	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	



離乳食の  
レシピ  
はこちら



京・食ねっと 検索



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。  
京都市情報館トップページ>健康・福祉・教育>食品衛生・食育>食育

京都市情報館 離乳食づくりお役立ち情報 検索

※ 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。