

離乳期の食材の進め方

浜田市健康医療対策課







よく質問のある食材について、すすめ方の一例を紹介します！！

○あくまでも目安です。子どもさんの離乳の進行状況に応じて（左から右へ）ゆっくり進めましょう。

○新しい食品を与えるときは、1日1種類とし、1さじ与えましょう。

○食物アレルギーのある場合は、主治医と相談しながらすすめましょう。



	離乳の開始	→			離乳の完了
	生後5.6か月頃（1回食）	7.8か月頃（2回食）	9～11か月頃（3回食）	12～18か月頃（3回食）	
調理形態 （かたさの 目安）	プレーンヨーグルト状 なめらかに すりつぶした状態	豆腐状 舌でつぶせる固さ	バナナ状 歯ぐきでつぶせる固さ	肉だんご状 歯ぐきで噛める固さ	
魚 	白身魚 （たい、カレイ、 ばとう、 たらなど） しらす干し （塩抜き）	赤身魚 （まぐろ、 かつおなど） 鮭やツナの水煮缶	青皮魚 （あじ、さば、 いわし、 さんまなど）		
肉 		鶏ささみ	豚・牛の赤身肉 （最初はひき肉） 脂の少ないもの レバー （鶏が使用しやすい）	ハンバーグや肉団子など の固めた料理、 うす切り肉を細かく刻ん で使うこともできる 添加物や塩分の少ない ウィンナー、ハムなど （加熱したもの）	
大豆製品他 	豆腐 （絹ごし豆腐から） きな粉	納豆、高野豆腐	大豆の水煮	油抜きした油揚げ 生揚げ、がんもどき	
卵	固ゆで卵黄	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3	
乳製品 		牛乳 （料理に加熱して使用） プレーンヨーグルト チーズ 塩分や脂肪分の少ないもの （粉チーズ、カッテージチーズ など）クリームチーズは×		牛乳（飲用） 1歳過ぎてから	
油 		離乳食開始1か月 過ぎた頃から 無塩バター	植物油 （オリーブ油、サラダ油 ごま油、すりごまなど）	全卵に慣れたら マヨネーズ（加熱）	
調味料		新鮮な食材を使い素材の味で 調味料はできるだけ控える 食べたがらない子どもの場合 風味づけ程度 （塩・しょうゆ・みそ）	少量のケチャップ、 マヨネーズ	大人の味付けの1/3程度	

※「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き」（公益財団法人母子衛生研究会 発行）をもとに作成しています。