

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 さといも 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		バター 少量を混ぜる 油 少量を炒め煮にする	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 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 ツナ缶 食塩無添加の水煮缶 全卵 かき卵汁・卵とじ 完全に加熱する	納豆 細かく刻んで煮る 高野豆腐 すりおろして煮る 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	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 	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 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 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