# 離乳食の進め方

| 月齢 | 5ヶ月 | 6ヶ月 | 7ヶ月 | 8ヶ月 | 9ヶ月 | 10ヶ月 | 11ヶ月 | 12ヶ月 | 13ヶ月 | 14ヶ月 | 15ヶ月 | 16ヶ月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| （ 回数 ） | 離乳食開始<br>1回食<br>ごっくん | | 2回食へ<br>もぐもぐ | | 3回食へ<br>かみかみ | | | 幼児食への切り替え<br>はぐはぐ | | | | |
| （ 授乳 ） | 湯冷まし | 麦茶・番茶 | | イオン水 | | | 果汁 | | | 野菜ジュース | | 水道水 |
| （ 調理形態 ） | ペースト状<br>なめらかなすりつぶし | ヨーグルト | マッシュ状<br>舌で潰せる固さ | 豆腐程度 | 歯ぐきで潰せる固さ | そろそろ<br>焼いてもOK<br>ソテー・ムニエル | バナナ程度 | 素揚げ<br>そろそろOK<br>歯ぐきでかめる固さ | 天ぷら・唐揚げ<br>そろそろOK | ハンバーグ程度 | フライ<br>そろそろOK | |
| （ 食品の進め方 ）<br>主食・穀類 | おもゆ | おかゆ | パンかゆ<br>うどん・ソーメン<br>ウーメン | ごま | 軟飯<br>食パン<br>スパゲティ<br>マカロニ | 麩 | ご飯<br>バターロールパン<br>ピーナッツバター<br>大豆・枝豆<br>厚揚げ・油揚げ<br>凍り豆腐 | 卵黄（黄身） | ラーメン<br>焼きそば<br>焼うどん | 栗 | | ※2歳半以降で<br>※くるみ<br>※アーモンド<br>ナッツ類 |
| たんぱく源 | | 豆腐 | かつお節<br>ツナ<br>納豆・おから<br>豆乳・きな粉<br>ささみ（胸）<br>鶏挽肉<br>鶏肉 | かつお<br>まぐろ<br>豚挽肉<br>豚肉（薄切）<br>豚塊肉 | 煮豆<br>小豆・春雨<br>牛挽肉<br>牛肉 | ぶり<br>あじ<br>ベーコン | たら<br>さけ<br>ほっけ<br>ハム<br>ウィンナー | さば<br>さんま<br>いわし | かまぼこ<br>ちくわ<br>カニカマ<br>鶏レバー<br>豚レバー<br>牛レバー | 卵白（白身）<br>鶉の卵<br>貝類<br>さつま揚げ<br>魚肉ソーセージ<br>はんぺん | いか<br>えび<br>かに | ※ピーナッツ<br>※いくら<br>※たらこ<br>※とびっこ |
| | | | ヨーグルト（無 | ヨーグルト（加糖） | 乳酸菌飲料 | 牛乳〈調理用〉<br>〈飲用〉温めて・そのまま | | チーズ<br>飲むヨーグルト | 生クリーム | | アイスクリーム | |
| 野菜・果物 | | 大根・かぶ<br>人参・南瓜・ブロ<br>じゃが芋<br>さつま芋 | 白菜・キャベツ・レタス<br>玉ねぎ・長ネギ<br>ほうれん草<br>小松菜<br>チンゲン菜<br>コーン（クリーム→ 粒） | | トマト・なす・きゅうり<br>いんげん・絹さや<br>にら・セロリ・パセリ<br>バナナ<br>りんご | ごぼう・筍・れんこん<br>ピーマン・パプリカ<br>きのこ類<br>カリフラワー<br>みかん<br>（缶→生）<br>なし<br>いちご<br>オレンジ<br>グレープフルーツ | | オクラ<br>モロヘイヤ<br>ズッキーニ<br>冬瓜<br>里芋<br>デコポン<br>もも<br>（缶→生） | こんにゃく<br>パイン<br>（缶→生）<br>ぶどう<br>すいか | レーズン<br>メロン<br>キウィ | | ※2歳以降で<br>※かき<br>※トロピカルフルーツ |
| 調味料等 | | | 塩<br>しょうゆ<br>みそ<br>赤ちゃんせんべい | 砂糖<br>コンソメ<br>マンナビスケット | 昆布<br>ひじき<br>サラダ油<br>ごま油<br>ケチャップ<br>ゼリー<br>マンナウェハース | のり<br>バター<br>酒・みりん | わかめ<br>オリーブ油<br>ソース・酢 | マヨネーズ<br>プリン | ふのり<br>マーガリン<br>シャーベット | カレー粉・ルウ<br>シチュールウ | 普通せんべい<br>普通ビスケット<br>普通ウェハース | ココア・<br>チョコレート |