



離乳食のかたさ・大きさの目安

離乳初期

(5~6か月ごろ)

離乳中期

(7~8か月ごろ)

離乳後期

(9~11か月ごろ)

離乳完了期

(12~18か月ごろ)

ごはん

最初はとろとろの状態から始め、慣れたら少しずつ水分を減らします



すりつぶす
10倍がゆ



粒が残るくらい
7倍がゆ



粒(5倍がゆ)
に慣れたら軟飯へ



軟飯に慣れたら
ごはんへ

めん

うどん、そうめん
スパゲッティなど



すりつぶす
10倍がゆ



細かく切る
(指で軽くつぶせるかたさ)



1cm程度の
長さに切る



2~3cm程度の
長さに切る

食パン

食パンは、油脂が
少ないのでおすすめ



とろとろに煮る



細かく切り
湯などでやわらかく



1cm角程度に切り
湯などでやわらかく



手づかみしやすい
スティック状に切る

なめらかに
すりつぶした状態

舌でつぶせる
かたさ

歯ぐきで
つぶせるかたさ

歯ぐきで
かめるかたさ



離乳食のかたさ・大きさの目安

離乳初期
(5~6か月ごろ)

離乳中期
(7~8か月ごろ)

離乳後期
(9~11か月ごろ)

離乳完了期
(12~18か月ごろ)

魚

しらす、たら、たいひらめ、かれい、鮭など
中までしっかりとゆでて使います



なめらかにすりつぶす



1~2mm程度にほぐす



5~8mm程度にほぐす



1cm程度にほぐす

卵

卵をかたゆでにし耳かきの先にのせる
くらの量から始めます



卵黄をすりつぶして湯などでのばす



卵白もごく少量から与える



卵黄はほぐし卵白は2~3mm程度



卵黄はほぐし卵白は5mm程度

肉

白身魚や豆腐に慣れたら
離乳中期にささみ肉からスタート



まだ食べさせない



すりつぶしてとろみをつけても



粗くすりつぶすか1~2mm程度に



5mm程度に切りほぐす

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせるかたさ

歯ぐきでつぶせるかたさ

歯ぐきでかめるかたさ



離乳食のかたさ・大きさの目安

離乳初期
(5~6か月ごろ)

離乳中期
(7~8か月ごろ)

離乳後期
(9~11か月ごろ)

離乳完了期
(12~18か月ごろ)

根菜

根菜は水からゆでるのが基本ですが、にんじんは湯からゆでると早くやわらかくなります



やわらかくゆでてなめらかにすりつぶす



2~3mm程度に切る



5~8mm程度に切る



1cm程度に切る

葉物

離乳初期・中期は、葉のやらかい部分を使い、離乳後期以降は茎も使えます



すりつぶす、うらごしで繊維を除く



細かく切る



5mm程度に切る



1cm程度に切る

果物

バナナ (例)



刻んですりつぶし湯などにかたさを調整する



2~3mm程度に切る



5mm程度に切る



手づかみ食べしやすいように輪切りに

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせるかたさ

歯ぐきでつぶせるかたさ

歯ぐきでかめるかたさ