

表 食品の進め方

	離乳食初期 5～6ヶ月頃	離乳食中期 7～8ヶ月頃	離乳食後期 9～11ヶ月頃	離乳食完了期 12～18ヶ月頃
卵	卵黄 1さじ→漸増	卵黄 1個→全卵 1/3 個	全卵 1/2 個	全卵 1/2～2/3 個
乳製品	育児用ミルク以外は 与えません	プレーンヨーグルト 50～70g 牛乳（料理に使用） 50～70ml カッテージチーズ 大さじ1 弱 スライスチーズ 1/3 枚	プレーンヨーグルト 80g 牛乳（料理に使用） 80ml カッテージチーズ 大さじ1.5 スライスチーズ 2/3 枚	プレーンヨーグルト 100g 牛乳（料理に使用） 100ml カッテージチーズ 大さじ2 弱 スライスチーズ 1 枚弱
魚介	1さじ→10g かつおだし 白身魚・しらす干し	10～15g かつお節 白身魚・しらす干し 鮭・赤身魚	15g かつお節 白身魚・しらす干し 鮭・赤身魚 青魚・貝類	15～20g かつお節 白身魚・しらす干し 鮭・赤身魚 青魚・貝類
肉	まだ食べさせません	10～15g 鶏ささみ肉 鶏むね肉・鶏もも肉	15g 鶏ささみ肉 鶏むね肉・鶏もも肉 牛赤身肉・豚赤身肉 ・レバー	15～20g 鶏ささみ肉 鶏むね肉・鶏もも肉 牛赤身肉・豚赤身肉 ・レバー 牛豚合びき肉
大豆製品	豆腐 1さじ～25g 豆乳 1さじ～大さじ2 きな粉 少々	豆腐 30～40g 豆乳 40～50ml きな粉 少々 納豆 10～15g	豆腐 45g 豆乳 80ml きな粉 少々 納豆 18g 水煮大豆 20g	豆腐 50～55g 豆乳 90ml きな粉 少々 納豆 20g 水煮大豆 25g
穀類	つぶしがゆ 1さじ～ ※小麦製品は 6ヶ月以降に1さじ～	全粥 50～80g 食パン 15～20g うどん(茹) 35～55g そうめん(乾) 10～15g コーンフレーク 10～15g	全粥 90g～軟飯 80g 食パン 25～35g うどん(茹) 60～90g そうめん(乾) 20～30g コーンフレーク 15～25g パスタ(乾) 15～25g	軟飯 90g～ご飯 80g 食パン 40～50g うどん(茹) 105～130g そうめん(乾) 30～40g コーンフレーク 30～35g パスタ(乾) 30～35g 中華蒸し麺 55～70g
野菜・果物	1さじ～計10g 野菜： 南瓜、人参、トマト、 ほうれん草、なす、 ブロッコリー、大根、 キャベツなど 果物： りんご、いちご、 みかん、ぶどうなど	計20～30g のり、ひじきなどの海藻も 始める	計30～40g きのこも食べやすく調理し て始める	計40～50g