

ざっくり 離乳食 スケジュール

後期 完了期

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみます。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。また、前歯でかじりとり適度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

後期（生後9～11か月頃）

舌の動きや歯の生え方、口の発達

食べ物を前歯で噛み切って、
歯茎でモグモグ食べるように。
自分で食べたい、
触りたいが旺盛になります。



● 1日3回

- 母乳は欲しがるだけ、
育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

離乳食の食べさせ方と授乳の目安

食べ物の硬さ
(調理形態)

- 歯茎でつぶせる、食べごろのバナナが硬さの目安。
- スティック状のものから、手づかみ食べの練習もスタートして。
- 食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

エネルギーとなる
炭水化物
米・パン・めん類・いも

全がゆ 90g ～ 軟飯 80g

体の調子を
整える
ビタミン・ミネラル
野菜・果物

30～40g

体を作る
たんぱく質
魚・肉・豆腐・
卵・乳製品

魚または肉なら… 15g
豆腐なら …… 45g
卵なら …… 全卵1/2
乳製品なら …… 80g

1回あたりの目安です

完了期（生後12～18か月頃）

かじったり、
噛んだりが上手に。

手づかみ食べが中心ですが、
次第にスプーンやフォークを
使いたがるように。



● 1日3回 + 補食1～2回

- 食事の合間に「補食（おやつ）」を加えて。
補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは食欲や成長に
応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲めるようになります。

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい
献立を心がけて。
- 肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを
取り入れて。

軟飯 90g ～ ご飯 80g

40～50g

魚または肉なら… 15～20g
豆腐なら …… 50～55g
卵なら …… 全卵1/2～2/3
乳製品なら …… 100g

1回あたりの目安です

手づかみ食べは大切

ポイント 1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。
最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、
徐々におにぎりなどおいしいでしょう。



ポイント 2

汚れてもよいエプロンを



ポイント 3

床にビニールシート等を
敷いておけば
後片付けも楽



離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。