離乳食の進め方②中期～完了期

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド（2019 年）準拠

離乳中期～完了期の機能の発達

時期	中期 7～8 か月頃	後期 9 か月～11 か月頃	完了期 12 か月～18 か月頃
離乳食の回数 食後の授乳	2 回食 飲みたいだけ	3 回食 飲まなくなる児も	3 回食と補食（おやつ） 授乳を補食と考えても可
固さ 形態	舌でつぶせる みじん切り・煮つぶし*	歯ぐきでつぶせる 5～6mmm	歯ぐきでかめる 1 cm→ひと口大
歯の萌出と 噛み方	切歯が生え始める	歯ぐきで噛む 前歯でかじりとれる	奥歯が生える ほっぺに食べ物を貯める
舌の動き 食べる機能	舌が上下に動く 舌と上あごでつぶす	舌が左右に動く	舌が自由に動く
		コップ・ストローが使える 手づかみ食べができる	
のみ込むとき の口の動き	唇が左右対称に動く	口角が縮む・ねじれる	
発音	「た」と発音	「ばぶ」と発音	

＊初期のトロトロ～ぽってりが上手に飲み込めるようになったら、軟らかく煮てみじん切り～粗いみじん切りへ。または煮たものをスプーンなどでつぶしたものへと進めます。飲み込みにくいようなら、水溶きかたくり粉（加えて沸騰）などでトロミをつけます

1 食の分量・・・個人差があるため、あくまでもめやすにしましょう

時期	中期 7～8 か月頃	後期 9 か月～11 か月頃	完了期 12 か月～18 か月頃
主食*	全がゆ 50～80g	全がゆ 90～80g	軟飯/ご飯 80g/80g
主菜**	魚か肉か卵 10～15g 豆腐なら 30～40g	魚か肉か卵 15g 程度 豆腐なら 45g	魚か肉か卵 15～20g 豆腐なら 50～55g
副菜	野菜（果物） 20～30g	野菜（果物） 30～40g	野菜（果物） 40～50g

＊おかゆの炊き方は、別紙「離乳食の進め方①初期の頃」をご参照ください
＊＊豆腐に替えて納豆を使う場合は、豆腐の 1/3 程度（木綿豆腐 40g≒絹ごし豆腐 50g≒納豆 15g）

離乳食のバランスと注意したいこと

主食・主菜・副菜をそろえましょう

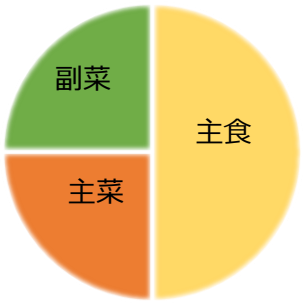


図 1　離乳食のバランス

✿食べる量には個人差があります。全体量の 1/2 程度を主食にして、主菜と副菜はそれぞれ 1/4 程度にするとバランスがとりやすいでしょう（図 1）

✿おかゆ・ご飯には味をつけないのが基本です。また、おかずと混ぜずに交互にあげましょう

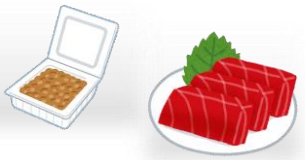
＊毎食ご飯に味がついていると、白いご飯が物足りなく感じるようになることもあります。離乳期は、うす味に慣れるための大切な時期です

✿果物は 1 日に 1 食、または補食（おやつ）の時間にしましょう

＊毎食、果物を添えると、野菜が進まなくなってしまうお子さんもいます

おすすめの食材・・・別紙「離乳期の食品の開始時期と調理のめやす」もご参照ください

中期以降は鉄分を多く含む食品を積極的に！



中期・・・・・

納豆・・・包丁でたたいて（または、ひきわり納豆を）用います
加熱は必ずしも必要ではありませんが、気になる方は、ひと煮立ちさせてください

赤身魚・・・まぐろ・かつお・さわらなどを最初はゆでて、8 か月頃からはムニエル（バター・サラダ油の少量使用可）や煮魚・焼き魚をパパ＆ママから取り分け、だしでひと煮立ちさせたものなどを取り入れます。食べにくそうなら水溶きかたくり粉やすりおろしたじゃがいも（加えたら一度沸騰させて）・つぶした豆腐・おかゆなどでトロミをつけましょう。1 歳に近くなれば揚げ物（おうちで新しい油を使って揚げたもの）を取り入れることもできます

後期～完了期・・・・・

豚・牛赤身肉・・・挽き肉は脂が多く、また筋が残って食べにくいことがあります。後期の頃は薄切りを包丁でたたいて用います。薄味の煮物・トマト煮～完了期には、つくねや野菜のロール煮、シュウマイなどにも

青皮魚・・・白身・赤身のお魚に慣れたら、背の青い魚も始めていきましょう。白身・赤身魚が食べられたらアレルギーの心配はほとんどないと言われています。体調が良い日に、できるだけ新鮮な魚を食べさせてあげてください

ママ＆パパの食事から取り分けましょう

【取り分け食の例】

家族の食事からの展開例

肉じゃが

《アレンジの例》

9～11か月

肉じゃがのおやき

12～18か月

肉じゃがオムレツ

5～6か月

にんじんとじゃがいものトロトロ

7～8か月

納豆入り肉じゃが風煮物

9～11か月

肉じゃが

12～18か月

肉じゃが

ベビーフードの活用

お買い物に行けない時・しんどくなってしまった時のためにベビーフードを用意しておくのも良いですね
残ってしまったら、ママ＆パパ、上のお子さんと一緒に食べてみませんか？
何が入っているのかな？と五感を駆使して当てっこするのも、味わって食べる良い機会となります
意外とお子さんの方が正解率が高いかも!?

Q & A

Q.調味料はいつ頃から使えばいいでしょうか・・・

A.離乳食の開始時期には調味料は必要なく、進行に応じて薄味でおいしく調理するとされており、離乳食に積極的に味付けをする必要はありません。ただ、取り分け食をするときには気になりますね。7 か月頃からは、食塩・砂糖・しょうゆ・みそ・穀物酢などが少量入るのは問題ありません。9 か月以降になれば、みりんが少量入っていても沸騰させてアルコールがとんでいれば大丈夫です。はちみつの使用は、乳児ボツリヌス症予防の観点から 1 歳を過ぎてからとされています。

Q.家では顆粒だしを使っていますが・・・

というお声も聞きますが、顆粒だしを使った健康被害は報告されていません。ただ、顆粒だしは約 50%の塩分を含んでいます。できれば天然のだしを使ってあげたいですね。別紙「離乳期の食品の開始時期と調理のめやす」に簡単な出汁のとり方を紹介していますのでご参照ください。

《参考》日本ベビーフード協議会では、ベビーフードの塩分について「ナトリウム量を乳児用では 200 mg/100g 以下、幼児用では 300 mg/100g 以下」との自主規制を設けています。これは、それぞれ塩分 0.5%以下、0.8%以下（おとな用の吸い物の塩分くらい）の味がついているものもあるということになります。

Q.ミルクや母乳は、いつごろまでにやめなければいけないのですか・・・

A.お子さんの授乳量や離乳食の進行には個人差がありますので、いつまでとは決まっていません。自然な卒乳を目指しますが、うまくいかない場合や離乳食が進まずに心配な方は、どうぞご相談ください。

Q.フォローアップミルクは必要ですか・・・

とのおたずねもありますが、フォローアップミルクは母乳の代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は摂取する必要はないとされています。医師から貧血などを指摘され、フォローアップミルクの使用を勧められた場合を除き、卒乳するまで母乳または育児用ミルクの授乳が基本です。

Q. 幼児食に切り替えるタイミングがわかりません・・・

A.離乳の完了とは、生後 12 か月から 18 か月頃とされていますが、「今日から幼児食」というような明確な線を引く必要はありません。具体的には、18 か月頃になったら朝・昼・夕の 3 回の食事ができ、加えて 1 日 2 回程度の補食（おやつ）をとっていることがめやすとなります。補食とは、おにぎりやおやきなどの軽食、果物、いも類、ヨーグルトなどの他、卒乳を迎えていないお子さんなら、授乳を捕食と考えます。

また、この頃には形のある食べ物を噛んで飲み込めるようになっていることが目標になりますが、大人と同じ固さのものが食べられるのは 6 歳頃です。あまり急がず、大きさや固さを少しずつステップアップしていきましょう。

Q.毎日同じような献立になってしまい、ワンパターンです・・・

A.実は、よくあるご相談のひとつです。多くのママ＆パパのお悩みといえますが、おとなの食事はいかがでしょうか？ご家族の好みや調理の手間、経済的なことなどを考えあわせると、ある程度献立がパターン化しているのではないでしょうか。お子さんの食事だけ特別にする必要はありません。大人の食事から取り分け・リメイクしてあげましょう。ママ＆パパと同じものを食べるのは、お子さんにとってもきっと嬉しいはずです。

また、和食は世界に誇る健康的な食事です。魚・野菜・いも・海藻類を使った焼き物・煮物・和え物など和食の基本料理を毎日の食卓に取り入れましょう。

ご質問・不安なこと等ありましたら、みっくみえまで電話でご相談ください

みっくみえ　管理栄養士