



離乳食のすすめ方

資料集

月 齢			離乳初期 5～6か月	離乳中期 7～8か月	離乳後期 9～11か月	離乳完了期 12～18か月
離乳食の回数			1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
調理形態			なめらかに すりつぶした 状態	舌でつぶせる 固さ(豆腐)	歯ぐきで つぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきで かめる固さ (肉団子)
1日 当たり のめやす 量	米 めん類 パン類 いも類		つぶしがゆ から始める すりつぶした 野菜なども試 してみる 慣れてきたら つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄 などを試して みる	全がゆ 50～80g	全がゆ90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ご飯80g
	野菜 果物			20～30g	30～40g	40～50g
	魚 肉 豆腐 卵 _(個) 乳製品	い ず れ か 1 品		10～15g 10～15g 30～40g 卵黄1～全卵1/3 50～70g	15g 15g 45g 全卵1/2 80g	15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3 100g
穀類			じゃがいも さつまいも	さといも		
魚			白身魚 しらす干し	赤身魚	青身魚	
肉				鶏ささみ	豚・牛の赤身肉(ひき肉) レバー	
卵				卵黄(固ゆで)	卵黄→全卵	
大豆製品			豆腐 きな粉	納豆 高野豆腐(すりおろす)		
乳製品				プレーン ヨーグルト・チーズ	牛乳(調理用)	牛乳(飲用)
食べる力の 発達				舌が前後に 動く	舌は前後と 上下に動くよう になる	舌は前後上下 から左右に 動くようになる
歯の生え方 (個人差あり)			下の前歯が 生え始める	上の前歯が 生え始める	上下の前歯が 4本ずつ計8本 生えそう	奥歯が生え始 め、12～16本 の歯が生える



幼児食（1～2歳・3～5歳）の1日のめやす量

働き	主な栄養素	多く含む食品	1～2歳児のめやす量(例)	3～5歳児のめやす量(例)
力や体温のもとになる	炭水化物	ごはん・パン・めんなど じゃがいも・さつまいもなど	※ ₁ ごはん 300g ※ ₁ いも 40g ※ ₂ ビスケット 1枚半 ※ ₂ 砂糖 5g	※ ₁ ごはん 400g ※ ₁ いも 60g ※ ₂ ビスケット 2枚 ※ ₂ 砂糖 7g
	脂質	植物油・バター マーガリン・マヨネーズ・ごまなど	植物油 13g (大さじ1杯強)	植物油 20g (大さじ2杯弱)
血や肉を作る	たんぱく質 鉄	牛肉・豚肉・鶏肉・魚類・卵・豆腐・納豆など	肉・魚 30g 卵 1/2個 豆類 20g	肉・魚 40g 卵 小1個 豆類 20g
	カルシウム	牛乳・チーズ ヨーグルト・海そうなど	牛乳 150ml	牛乳 150ml
体の調子を整える	ビタミンA	にんじん・トマト かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなど	緑黄色野菜 100g	緑黄色野菜 120g
	ビタミンC	大根・玉ねぎ・白菜 キャベツ・きゅうり・しいたけ・りんご・みかん・バナナなど	その他の野菜・果物 200g	その他の野菜・果物 230g

※₁ 必要なエネルギーは活動量などで変わるので、あまり分量にこだわる必要はありません。

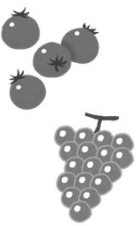
※₂ 菓子・砂糖は、あえて用いる必要はありません。とりすぎないように注意します。

食事摂取基準2025

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)
1～2歳	900 ～ 950	20	400 ～ 450	4.0	350～ 400	0.4	0.5 ～ 0.6	35	3.0 未満
3～5歳	1250 ～ 1300	25	550 ～ 600	5.0	500	0.5	0.8	40	3.5 未満



窒息予防で気をつけることは？

時期	食材	予防・注意点
離乳食期	・固くて噛むことが困難な食材 えび、貝類、おにぎりのりなど	使用を避ける 
	・食塊の固さや切り方によって つまりやすい食材 りんご、なしなど	柔らかくなるまで 加熱するなど工夫 
0～5歳 まで	・固いナッツ・豆類 ・粘着性が高く飲み込みづらい食材 もち・白玉団子など ・弾力性があり噛み切りにくい食材 いか・こんにゃくなど	使用を避ける 
	・球形や大きさから、気道に入り、 つまりやすい食材 ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、 個装チーズ、うずらの卵など	4等分して形や 大きさを変えたり、 皮を取り除くなど 

※離乳期を過ぎ3歳頃までの間は、これらの食材は、歯の生え方や噛み砕く力、飲み込む力に
応じて適度な大きさに切るなどして与えましょう。



こんなことにも注意を

食べ物を口にいったまま、遊んだり、話したり、寝転んだり
させないようにしましょう。

また、泣いている子どもをあやそうとして、食べ物を与えるのは
やめましょう。眠そうなときに食事をさせることも避けましょう。



食べ物以外にもこんな危険が

菓子やペットボトルの包装フィルムを口に入れたり、かじったり
していると破片を誤飲・誤嚥して、窒息することがあります。

食品と見た目が似ている洗剤や化粧品、たばこやお酒などは、
こどもの目に触れない場所や、手の届かない場所に保管しましょう。





知っておくと安心なこと



便秘がち

うんちの回数は人により異なり、『1日〇回するのが理想』という基準はありません。いつも2日に1回のペースなら、その排便間隔で大丈夫。

〈気をつけたいポイント〉

- ① 決まったタイミングでトイレに行く習慣をつける
- ② 野菜や果物、きのこ、芋、海藻などを食事に取り入れる
- ③ 水や麦茶で水分を補給する
- ④ 適度な油脂を料理に使う
- ⑤ 甘い物のとり過ぎに注意する

生魚（刺身）

しっかりかめるようになった「3歳以降」が与え始める目安です。

〈刺身が乳幼児に向かない理由〉

- ① 食物アレルギーの可能性
- ② 食中毒（寄生虫等）の心配
- ③ そしゃくのレベルに合わない

〈初めて与えるときは〉

- ① 体調がいい平日の日中に
- ② 少量を1種類から
- ③ しょうゆのつけ過ぎにも注意

1日の食塩量

1～2歳は3g未満、3～5歳は3.5g未満が目標です。

ちなみに、大人の男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を目標に、大人も薄味を心がけましょう。

牛乳の量

牛乳をそのまま与えるなら、1歳を過ぎてから。1日150ml程度が目安です。チーズやヨーグルトなど乳製品のとり過ぎにも注意しましょう。



歯はいつ生えてくるの？



乳歯は生後7か月頃から生え始めますが、生え方には個人差があり、1歳過ぎから生えることもあります。

1歳から1歳5カ月では、平均8～12本の乳歯が生えてきています。

2歳6か月～3歳で、20本の乳歯が生えそろいます。

5～6か月頃

(歯が生える前)

- ◆口をさわられることに慣れる練習をしましょう。
- ・スキンシップの一環として、ほっぺたや口の周り、くちびるをやさしくさわりましょう。

7～8か月頃

(下の前歯が2本生える)

- ◆口の中もさわってみましょう。
- ・下の前歯の長さが3mmになったら、仕上げみがき用の歯ブラシでみがいて。



4本

9～11か月頃

(上下の前歯が8本生えそろう)

- ◆上の前歯が生えたら、子ども用と仕上げ用で2種の歯ブラシを準備しましょう。
- ◆前歯が上下8本生えそろったら夜の仕上げみがきを忘れずに。
- ・寝ている間に口の中の菌は増えます。夜は毎日、仕上げみがきをしましょう。



8本

12～18か月頃

(奥歯が生え始める)

- ◆奥歯のみぞは、特に丁寧にみがきましょう。
- ・1歳ごろに、歯科医院でのフッ化物塗布をしましょう。年3～4回を目安に定期的に。
- ・かみ合わせは複雑な形のため、歯垢がたまりやすく、むし歯ができやすい場所です。



12～16本



むし歯にならないためには？



3歳までが重要

むし歯菌は1歳頃～3歳の間に家族などの唾液から感染します。

むし歯菌をうつさないために、子どもに関わる家族が口の中をきれいに保ちましょう。かかりつけの歯科医院で定期的なお口のケアを。

仕上げみがき

【ポイント】

- ・笑顔で楽しく歯みがきを。
- ・歯ブラシは「鉛筆」を持つように。
- ・寝かせみがきをして。
- ・最後は褒めてハグをしてあげて。



1歳7か月を過ぎると口中に細菌が定着し始めます。仕上げみがきとフッ化物の利用で細菌を増やさないようにしましょう。

※事故防止のため、歯ブラシを持っている子どもから目を離さないように注意

歯ブラシの選び方

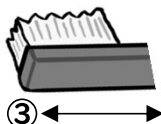
①毛先がまっすぐ

②持つところがまっすぐ

③ヘッドがまっすぐ（四角形）

①

②



③

・毛はナイロン製のものを

・毛の硬さは「ふつう」で

・毛先が開いてきたら交換



歯みがき粉の量

・歯が生えてから
2歳頃まで



米粒程度
(1～2mm)

・3～5歳頃



グリーンピース程度
(5mm)

・6歳～成人



歯ブラシ全体
(1.5～2cm程度)

※歯みがき粉のフッ化物濃度

← *900～1000 ppmF →

*1400～1500 ppmF