

離乳食の進め方ガイド

こもれび

子育てをもっとやさしく

2026年版

「今月は何が食べられる？」早見表

	ゴックン期 5-6ヶ月	モグモグ期 7-8ヶ月	カミカミ期 9-11ヶ月	パクパク期 12-18ヶ月
回数	1日1回	1日2回	1日3回	3回+おやつ1-2回
かたさ	ペースト (ポタージュ状)	舌でつぶせる (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる (バナナくらい)	歯ぐきで噛める (肉団子くらい)
主食	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ～軟飯	軟飯～ごはん
たんぱく質	豆腐、白身魚	鶏ささみ、卵黄 ヨーグルト	赤身魚・肉 全卵	大人の取り分け
野菜	にんじん、かぼちゃ ほうれん草ペースト	細かく刻んだ野菜	スティック野菜 (手づかみ)	大人と同じ (薄味で)
ポイント	小さじ1杯から開始	食材の種類を増やす	手づかみ食ベスタート	栄養の大部分が食事に

離乳食を始めるサイン



首がしっかりすわった



支えがあればお座りできる



食べ物に興味を示す



舌の押し出し反射が減った

⚠️ アレルギーに注意

三大アレルゲン

- 卵（特に卵白）
- 牛乳・乳製品
- 小麦

初めての食材は

- 平日の午前中に試す（病院が開いている時間）
- 1日1食材・小さじ1から
- 2-3日あけて次の新食材へ

こんな症状が出たら受診

- 口のまわり・体の発疹
- 嘔吐・下痢
- 呼吸がゼーゼーする
- 顔色が悪い（すぐ119番）

よくある悩み

- 食べない日があっても大丈夫
- 母乳/ミルクが主栄養のうちは量にこだわらない
- 好き嫌い成長とともに変わる
- 他の子と比べなくてOK

💡 便利なコツ

- まとめて作って製氷皿で冷凍
- 大人の料理から取り分けが時短に
- ブレンダーがあると初期は楽
- ベビーフードも上手に活用

⚠️ 注意すること

- はちみつは1歳まで厳禁
- 塩分・砂糖は控えめに
- 丸い食材（ぶどう等）は4分割
- 食事中は目を離さない

📄 試した食材リスト

食材名	日付	反応