

東京都立小児総合医療センター 離乳食の展開

離乳時期	開始期（5か月～）	初期（6か月～）	中期（7か月～）
料理例	 開始期 (5か月～) - 重湯 - ほうれん草のごし - 野菜スープ - りんご人参の煮ごし	 初期 (6か月～) - ペースト粥 - 鶏肉のトマト煮 - 野菜のバター煮 - 野菜スープ	 中期 (7か月～) - つぶし粥 - 鶏肉のトマト煮 - 野菜のバター煮 - 野菜スープ
食事回数	1日1回食	1日2回食（昼・夕）	1日2回食（昼・夕）
調理形態	なめらかに裏ごした状態	なめらかにすりつぶした状態	少し小さい粒があり、舌でつぶせる硬さ
主食	重湯	ペースト粥（つぶなし）	つぶし粥
食べ方の目安	1さじから始める。 （米・芋・野菜等の食品を開始）	1さじずつ増やす。 （豆腐・魚などのたんぱく食品開始）	使用食品の種類を少しずつ増やしていく。
離乳時期	後期（9か月～）	完了期（12か月～）	
料理例	 後期 (9か月～) - 全粥 - 鶏肉のトマト煮 - 野菜のバター煮 - 野菜スープ	 完了期 (12か月～) - 軟飯 - 鶏肉のトマト煮 - 野菜のバター煮 - 野菜スープ	
食事回数	1日3回食	1日3回食	
調理形態	5～7mm位の大きさで、歯ぐきでつぶせる硬さ	歯ぐきで噛める硬さ	
主食	全粥	軟飯	
食べ方の目安	3回食に進め、食事のリズムをつくる。	幼児食に移行していく準備を整える。	