月齢別　食材のかたさと大きさの目安

それぞれの時期に、どんな形状や大きさで与えたらよいかをまとめました。
この表はあくまでも目安です。赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

	ごはん おもゆも一緒に使う	じゃがいも 軟らかくゆでてから使う	にんじん 軟らかくゆでてから使う	鮭 鮭は白身魚だが、5～6か月の後半から使う。 ゆでて、皮と骨を取り除いて使う	鶏ささみ ゆでて、筋をとってから使う
5～6か月頃	１０倍がゆ。初めはすりつぶす。つぶし方を徐々に粗くする。	なめらかにすりつぶす。	なめらかにすりつぶす。	最初は脂の少ない白身魚を、なめらかにすりつぶす。 ※写真は鮭です	✕ まだ食べられません。
	粗つぶし～そのまま。徐々に水分を減らし、8～7倍がゆへ。	少し粒が残る程度につぶす。	少し粒が残る程度につぶす。	細かくつぶし、ゆで汁やお湯でとろみをつける。	
7～8か月頃	7倍がゆ。軟らかく煮れば、米粒はつぶさなくてよい。	3～5mm程度に切り、粗くつぶす。	3～5mm程度に切り、粗くつぶす。	細かくほぐし、ゆで汁やお湯でとろみをつける。	すりつぶし、ゆで汁やお湯でとろみをつける。
	↓ 徐々に水分を減らして、7倍がゆ～5倍がゆへ。	3～6mm程度の大きさの粒を混ぜる。	3～6mm程度の大きさの粒を混ぜる。	やや細かくほぐす。食べにくいようならとろみをつける。	細かくほぐす。食べにくいようならとろみをつける。
9～11か月頃	5倍がゆ。米粒の形が残る感じ。慣れてきたら、軟飯にしていく。	5～8mm程度に切る。	5～8mm程度に切る。	5～8mm角程度にほぐす。	小さめのそぎ切りにする。
	↓ 徐々に水分を減らして、5倍がゆ～軟飯へ。	↓ 徐々に大きくする。	↓ 徐々に大きくする。	小さめの一口大にする。	やや小さめのそぎ切りにする。
1歳～1歳6か月頃	軟飯。水分を多く含むご飯。慣れてきたら、普通のご飯にしていく。	１ｃｍ程度に切る。	１ｃｍ程度に切る。	一口大にする。	一口大にする。

参考：授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き、2020年4月

衛生面に十分注意して、食べやすく調理したものを与えましょう。

町田市保健所　保健予防課