

1

### 10倍がゆ(すりつぶし)

ゴックンと  
飲み込む  
練習です



米:水=  
1:10で  
作ります

なめらかにすりつぶした状態

2

### 7倍がゆ

舌と上あご  
でつぶす  
練習です



米:水=  
1:7で  
作ります

舌でつぶせる固さ

3

### 5倍がゆ(全がゆ)

水分を減らし  
ながらステッ  
プアップ



米:水=  
1:5で  
作ります

歯ぐきでつぶせる固さ

4

### 軟飯(やわらかめのご飯)

おかゆと  
ごはんの  
中間です



ごはん:水=  
1:1で電子  
レンジ調理が  
手軽

歯ぐきでかめる固さ

1

離乳初期(生後5~6か月)



ゆで汁やお湯などで  
固さを調整する

軟らかくゆでてなめらかにすりつぶした状態

2

離乳中期(生後7~8か月)



舌でつぶせる  
固さ  
(豆腐くらい)

軟らかくゆでて3~5mm程に切った状態  
(必要に応じてとろみをつける)

3

離乳後期(生後9~11か月)



歯ぐきで  
つぶせる固さ  
(バナナくらい)

5~8mm角程に切り軟らかくゆでた状態

4

離乳完了期(生後12~18か月)



歯ぐきで  
かめる固さ  
(肉だんごくらい)

1cm角の棒状に切り軟らかくゆでた状態