

# 離乳食教室（ステップ1）のご案内

令和8年度日程（2026年4月～2027年3月）※各回、同じ内容です。

開催日			予約開始日	開催日			予約開始日
4月	3（金）	21（火）	3/16（月）	10月	2（金）	20（火）	9/15（火）
5月	1（金）	19（火）	4/15（水）	11月	6（金）	17（火）	10/15（木）
6月	5（金）	16（火）	5/15（金）	12月	4（金）	15（火）	11/16（月）
7月	3（金）	21（火）	6/15（月）	令和9年 1月	8（金）	19（火）	12/15（火）
8月	7（金）	18（火）	7/15（水）	2月	5（金）	16（火）	令和9年 1/15（金）
9月	4（金）	15（火）	8/17（月）	3月	5（金）	16（火）	2/15（月）

■対象 生後4か月～6か月頃 の乳児と保護者（乳幼児同伴可・保護者のみでの参加可）

※乳児1人につき保護者1名での参加をお願いします。

保護者2名以上での参加をご希望の場合は、事前にご相談ください。

■内容 離乳食のすすめ方の話（開始～2回食まで）・個別相談

※3回食以降については、離乳食教室（後期）にて対応いたします。



■時間 13時50分～15時頃（受付は13時30分～13時50分）

■受付 高津区役所地域みまもり支援センター 1階保健ホール

※テーブル席でのご案内となります。ベビーカーもそのまま入室可能です。

■定員 各回30組 予約制

■持ち物 母子健康手帳、筆記用具、おむつ替え時に下に敷くもの（おむつ替えシートまたはバスタオル等）

※使用済みのおむつは、お持ち帰りをお願いいたします。

■申込み 予約開始日の8時30分～開催日前日の正午までに、予約フォームよりお申込みください。

※お申し込み後、定員に達しない限り、高津区役所から連絡はいたしませんので、当日直接会場にお越しください。

※予約フォーム入力後、申込完了メールが自動送信されますのでご確認ください。迷惑メールとして処理される場合もありますので、【～@logoform.jp】が受信できるよう、設定をお願いいたします。

※キャンセルの場合は、申込完了メールに記載のURLから必ずお手続きをお願いいたします。

開催日当日のお申込み・キャンセルはお電話にてご連絡ください。

ご予約はこちらから  
(離乳食教室HP)



<https://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000083469.html>

- 天候や感染症の感染拡大状況等に応じて、開催中止とさせていただく場合があります。
- 受付時に体調確認をさせていただき、症状によっては参加をご遠慮いただく場合があります。  
なお、保護者の方のマスク着用、手洗い及び手指消毒、体調管理にご協力をお願いいたします。

■お問い合わせ 高津区役所地域みまもり支援センター地域支援課  
電話044-861-3311

離乳食に関する資料を川崎市ホームページで公開しております。  
<http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000116820.html>



離乳食についての  
電話相談も  
お気軽にどうぞ！





## 離乳食を始める目安

- ・生後5～6か月頃
- ・家族が食べている様子をじっと見たり、よだれが出る。
- ・首のすわりがしっかりしている。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

このような様子が見られたら、体調が良い日にスタートしましょう。  
もしもの場合の受診のため、なるべく午前中がおすすめです。



## 離乳食の進め方の目安

月齢の目安	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
調理形態の目安	なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
【主食】 穀類	つぶしがゆ	全粒粉	全粒粉～軟飯	軟飯～ご飯
【副菜】 野菜・いも・ 海藻・きのこ	すりつぶした野菜、 じゃがいもなど		いろいろな種類の野菜、いも 軟らかく煮てきざんだ海藻類	
食品の目安	慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・ 卵黄など	納豆、高野豆腐  白身魚（サケ等） 赤身魚（カツオ・マグロ等）  鶏肉（ささみ）  固ゆで卵黄から完全に火 を通した全卵へ	柔らかく煮た大豆  青皮魚（アジ・イワシ・サバ・ サンマ等）  豚や牛の赤身（ひき肉か ら）、レバー  全卵が使えたらマヨネー ズを使っても良い	油揚げ、厚揚げ、がんも どき  ハム、ウィンナー  だし巻き卵やオムレツ等
【主菜】 魚・肉・豆腐・ 卵・乳製品		牛乳は料理に使用 フレーンヨーグルト、チー ズ（カッテージチーズ）	牛乳は料理に使用 フレーンヨーグルト、チー ズ（カッテージチーズ）	飲み物としての牛乳は満 1歳以降に

★新しい食品は1さじからはじめましょう

★「だし」を活用し、薄味にしましょう

★子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて量を調整しましょう

★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使いません

★アレルギーが心配な場合は医師と相談しましょう