

# ♡ 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。

■お問合せ 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
食品の目安	【主食】 穀類	つぶしかゆ	全かゆ	全かゆ～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		
	【主菜】 魚・肉・豆腐・卵・乳製品	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  牛乳は料理に使用 プレーンヨーグルト、チーズ（カッテージチーズ）	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  牛乳は料理に使用 プレーンヨーグルト、チーズ（カッテージチーズ）	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  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