

離乳食の進め方の目安

この表に記載の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

		離乳食を始めます	いろいろな食品を与えます	食事は離乳食中心に与えます	幼児食へ移していきます
月 齢 (満)		初 期 5か月～6か月	中 期 7か月～8か月	後 期 9か月～11か月	完 了 期 12か月～18か月
食 べ 方		<唇をとじてゴックン食べ> ◎子どもの様子を見ながら1さじずつ始め、舌ざわりや味に慣れていきましょう。	<舌でつぶしてモグモグ食べ> ◎1日2回食のリズムをつけていきましょう。 ◎いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。	<歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ> ◎食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ◎家族での食事を通じて楽しい体験を積み重ねましょう。	<歯と歯ぐきでカミカミ食べ> ◎自分で食べる楽しみを手づかみから始めてみましょう。 ◎1日3回食のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ◎間食は必要に応じて与えましょう。
調 理 形 態		なめらかにすりつぶした状態 (プレーンヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (熟したバナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
離乳食の時間と回数 (例)		AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ○ PM6時 ○ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ○ PM6時 ● PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ● PM6時 ● PM10時 ○	朝 食 ● AM10時 □ 昼 食 ● PM3時 □ タ 食 ●
1 回 当 た り の 目 安 量 (g)	力のもとになる食材	穀 類 小麦類 芋 類	米 つぶしがゆから始めましょう 小麦 パンがゆ・うどんのつぶし煮 芋 じゃが芋・さつま芋 (どろどろ・つぶし煮)	全がゆ50g ～ 80g パンがゆ・うどん・たくた煮 里芋 (粗つぶし煮)	全がゆ90g ～ 軟飯80g フレンチトースト・ホットケーキ・茹スパゲティ 煮物
	全体の調子になる食材	野 菜 (きのこ・海藻含む) 果 物	野菜 (例) 大根・人参・かぼちゃ・白菜・ほうれん草・きゃべつ・玉ねぎ・かぶ等のすりつぶし・ベトベト煮 果物 (例) ゆでた青菜・トマトのみじん切り・きゅうりのすりおろし・ナスのすりつぶし又はみじん切り・青のり・ワカメ等(軟らかく煮て、つぶす)	20～30g (例) ゆでた青菜・トマトのみじん切り・きゅうりのすりおろし・ナスのすりつぶし又はみじん切り・青のり・ワカメ等(軟らかく煮て、つぶす)	30～40g 煮物・炒め物・和え物 きのこ(やわらかく煮て刻む)・焼きのり ひじき(やわらかく煮て刻む)
	血・肉・骨のもとになる食材	大豆製品 (または) 魚 (または) 卵 (または) 肉 (または) 乳	大豆製品 初期:豆腐・きな粉 中期:豆腐 (30～40g) 納豆(加熱して刻む) 魚 白身魚のすりつぶし→ほぐし蒸し魚(中期では10～15g) 卵 卵黄→全卵 (固ゆでにした卵黄を離乳食用のスプーン1さじから始める(中期では卵黄1個～全卵1/3個)) 肉 レバーペースト・鶏ささみ(10～15g) 乳製品 牛乳 (50～70g) (料理に少し混ぜる程度)	豆腐 (45g) 焼き魚 (15g) 全卵1/2 個 鶏肉・赤身肉・ミンチ (15g) 牛乳・ヨーグルト (80g)	豆腐 (50～55g) 焼き魚 (15～20g) 全卵1/2 ～ 2/3個 肉 (15～20g) 牛乳・ヨーグルト (100ml)
		右表は『野菜と果物』を合わせた分量ですが、 野菜中心 に食べましょう。			
		右表は『大豆製品・魚・卵・肉・乳製品』の中から 1回に1品 使う場合の分量です。組み合わせる場合は、分量を調節してください。			
		◎食べ残しは廃棄しましょう。			
					牛乳を飲むのは1歳以降から少しずつ始めましょう
調 味 料 そ の 他		【注意事項】 ・初めは調味料を使わない ・はちみつが使えるのは、1歳を過ぎてから	だし (干し椎茸・昆布・煮干・かつお節等) 調味料 (塩・味噌・しょう油・砂糖) (食材の持ち味を活かしながら薄味を心がけて極少量から使用) 油 バター・マーガリン(少々) 植物油・マヨネーズ(少々)		

(成長の目安) 母子健康手帳に記載の成長曲線のグラフに、体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。