

《 離乳食の進め方の目安》

離乳の開始

→ 離乳の完了

月 齢		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
回数	離乳食	1 回	2回	3回	3回
	食後以外の母乳 育児用ミルク	飲みたいだけ与える	3回	2回	食欲や成長に応じて与える
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。（基本は午前中。） ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように、食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食へ進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。
調理形態		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	歯ぐきで噛める固さ
一回あたりの目安量	穀類（g）	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄等を試してみる。 開始の頃は、味付けは不要。	全がゆ 50～80	全がゆ90 ～軟飯80	軟飯90 ～ご飯80
	野菜・果物（g）		20～30	30～40	40～50
	魚（g）		10～15	15	15～20
	又は肉（g）		10～15	15	15～20
	又は豆腐（g）		30～40	45	50～55
	又は卵（個）		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品（g）		50～70	80	100

*量はあくまでも目安です。

子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

与え方の例	午 前	起きた時	起きた時	起きた時	8時（朝食）
	 母乳 ミルク  離乳食				
		10時	10時	9時	10時（間食）
		 + 	 + 	 + 	 +  （飲み物） （果物など）
		2時	2時	1時	12時（昼食）
				 + 	
		6時	6時	6時	3時（間食）
			 + 	 + 	 + 
	午 後	寝る前・夜中	寝る前	寝る前	6時（夕食）
					