

《 離乳食の進め方（目安） 》

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 ⇒ 2回	2回	3回	3回
	食後以外の母乳 育児用ミルク	4 ⇒ 3回	3回	2回	牛乳やミルクを 1日300～400ml
食べ方の目安		子どもの様子を見ながら、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たいで与える。	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めるように、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）		全がゆ 50～80	全がゆ90 ～軟飯80	軟飯90 ～ご飯80
	野菜・果物（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。	20～30	30～40	40～50
	魚（g）	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚などを試してみる。	10～15	15	15～20
	又は肉（g）	味付けは不要。	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
与え方の例	午前	起きた時 	起きた時 	起きた時 	8時（朝食） 
		10時  + 	10時  + 	9時  + 	10時（間食）  +  <small>（飲み物） （果物など）</small>
	午後	2時 	2時 	1時  + 	12時（昼食） 
		6時  ⇒  + 	6時  + 	6時  + 	3時（間食）  + 
	寝る前・夜中 	寝る前 	寝る前 	6時（夕食） 	