

離乳食の進め方の目安

☆量はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう！！

離乳の開始

離乳の完了

		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）
進め方の目安		<p>1日1回～2回</p> <ul style="list-style-type: none"> 様子を見ながら、1さじずつ始めます。 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。 	<p>1日2回</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事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。 	<p>1日3回</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切にしていきましょう。 食卓を囲む楽しさを体験させてあげましょう。 	<p>1日3回⁺必要に応じて補食1～2回</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらいが目安)	舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらいが目安)	歯ぐきでつぶせる固さ (完熟バナナぐらいが目安)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子ぐらいが目安)
1 回 当 た り の 目 安 量	①穀類	① つぶしがゆから始めましょ う。 ↓	① 全かゆ50g～80g	① 全かゆ90g～軟飯80g	① 軟飯80g～ご飯80g
	②野菜・果物	②すりつぶした野菜等も試して みましょう。	② 野菜・果物 20～30g	② 野菜・果物 30～40g	② 野菜・果物 40～50g
	③魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	③慣れてきたら、つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄等を試してみま しょう ↓	③ 魚 10～15g または肉 10～15g または豆腐 30～40g または卵 卵黄1～全卵1/3個 または乳製品 50～70g	③ 魚 15g または肉 15g または豆腐 45g または卵 全卵1/2個 または乳製品 80g	③ 魚 15～20g または肉 15～20g または豆腐 50～55g または卵 卵1/2～2/3個 または乳製品 100g
食品の種類と 組み合わせ方		10倍がゆをなめらかにすりつ ぶして、1さじから始めましょ う。 開始時期を除き、①穀類、②野 菜・果物、③たんぱく質を組み 合わせた食事にしましょう。 開始して1ヶ月過ぎた頃から 2回食にしていきましょう。	卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から 赤身魚へと徐々に進めていきましょ う。また、豆類、各種野菜、海藻など も取り入れてみましょう。肉類は食べ やすく調理した脂肪分の少ない鶏肉 から始めます。乳製品はヨーグルトや 塩分の少ないチーズも使えます。	6か月以降は鉄分が不足しやすい ので、赤身の肉や魚、レバーなど 鉄分を多く含むメニューを取り入 れましょう。フォローアップミル クは育児用ミルク、母乳の代替品 ではないため、離乳が順調に進ん でいるならこの時期に使う必要は ありません。	食事は3回食で、その他に1日1～2 回の補食を目安とします。補食は時 間と量を決めて、食事のひとつと して、食事で取りきれないものをブ ラスしましょう。 (例：おにぎり、ふかしいも、牛乳・ 乳製品、果物など食事の素材を活用 して)