

離乳食の進め方の目安

※下記の量はあくまで目安であり、子どもの食欲や成長、発達の状況に応じて食事の量を調整します

西東京市保育園栄養士会

2020.2

＜成長の目安＞ 成長曲線のグラフに、体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認します

月齢の目安		離乳の開始 → 離乳の完了					
		生後5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃		
離乳食の回数		1日1回～2回	1日2回	1日3回	1日3回＋おやつ		
授乳の回数 食後も母乳又はミルクを飲みたいだけ与える		1日4回 + 食後 (※180～200ml) (※120～180ml) (※ミルクの場合の目安量)	1日3回 + 食後 (180～200ml) (100～150ml)	1日2回 + 食後 (180～200ml) (50～100ml)	牛乳をコップで 1日に300ml程度		
離乳食の形態		そのまま飲み込めるように、すりつぶしてなめらかな状態に 前半はポタージュスープのように水分を多めにし、後半はマヨネーズのようなポツリとした状態に	舌で楽につぶせるように、豆腐位のふんわりとしたやわらかさに 前半はなめらかな中にやわらかい粒が少し混ざった状態で、後半はやわらか煮を粗つぶしにします	歯茎で楽につぶせるように、指でつぶせるバナナ位のかたさに 粗つぶし～さいの目切り(煮大豆位の大きさ)が基本 細かく刻まず、やわらかく形のあるものをつぶす練習をします	歯茎でよくかめるように、大人の指でつぶせる位の煮物やフライドポテトのかたさが目安 角切りやスティック状にカットします		
一回に食べる量の目安(単品で用いた時の量)	かや体なる食と温食品	穀類	10倍がゆつぶし ひとさじ(5g) → 7倍がゆつぶし 50g	7倍がゆ 50g → 全がゆ 80g パンがゆ(フワフワ状) 50～80g (食パン 1/4～1/3枚分) うどん(茹で) 20～30g	全がゆ 80～100g 軟飯 80g トースト(スティック)又は焼かずに(カットして) (食パン 20g(1/2枚) ロールパン1/2個) うどん・パスタ類(茹で) 30～50g	軟飯 90g → ご飯 80g (子ども茶碗2/3位) パン 20～40g(食パン8枚切り1/2～1枚) (ロールパン1/2～1個) うどん・パスタ類(茹で) 50g	
		油脂類		1～2g (脂肪分は内臓に負担をかけるので控えめに) (小さじ1/2まで)なたね油、バター	3g ごま油	4g(小さじ1)まで	
	からだをたくわえる食品	大豆製品	(米、野菜に慣れたら試してみる⇒) 加熱して	豆腐煮つぶし 5～25g	豆腐 30～40g 納豆、煮豆つぶし 10g(大さじ1) きな粉、豆乳	豆腐 45g	豆腐 50～55g
		魚類		白身魚煮つぶし 5～10g (タイ、カレイ、ヒラメ 等)	白身魚(サケ)、赤身魚(マグロ、カツオ) 10～15g シラス干し(塩抜きして)	白身・赤身・青身魚(アジ、イワシ、サンマ、ブリ、サバ) 15g	15～20g
		肉類			10～15g (脂肪の少ないもの) 鶏ささ身→鶏胸肉(挽肉) →牛赤身(挽肉)、豚赤身(挽肉)、鶏・豚レバー	15g	15～20g
		卵		卵黄少量～卵黄 1個 ※保育園では1歳頃から使用	卵黄 1個～全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個
	乳製品		プレーンヨーグルト50～70g ※保育園では9か月から使用	プレーンヨーグルト80g 牛乳(加熱調理用)100ml	プレーンヨーグルト100g (加糖ヨーグルト:控えめに) 牛乳(飲用として、コップで100ml程度)		
	からだの調子をえらる食品	野菜類	ひとさじ(5g)～20g (やわらかく茹でてすりつぶす) 注)ほとんどの野菜が使えますが、苦みや辛み、あくの強い物は赤ちゃんも苦手なので、無理に使う必要はありません	1回に計20～30g (やわらかく煮て粗つぶしにする) 注)赤ちゃんの咀嚼や消化の力に合わせて、やわらかく煮てつぶせる野菜を使います にんじん、南瓜などの緑黄色野菜も用いましょう	1回に計30～40g (煮大豆位の大きさに切って煮る)	1回に計40～50g (スティック状に切って煮たり、素揚げにする)	
		果物	※果汁は必要ありません (乳汁と離乳食をバランスよく進めていきましょう)	加熱して少量	デザートとして (果物は糖分が多いので食べすぎに注意)		
	調味料・その他		味付けはしません	少量の調味料を使用できます (味付けの目安は、大人の1/3程度) みそ、塩、しょうゆ 海藻類(ワカメ、のり)よく煮て刻む	(味付けの目安は、大人の1/2程度) 酢、砂糖(少量) 海藻類(ひじき)やわらか煮、刻み	・ゼラチン(アレルギーの原因になる可能性あり、慎重に) ・ケチャップ、マヨネーズ ・ソース、ドレッシング、カレー粉(ごく少量) ・ごま ・黒糖・はちみつはボツリヌス症予防のため1歳以降	
だし		※だしは昆布だしまたは野菜スープ(野菜の煮汁)	※だしはかつおなどが使えます	煮干し			