

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

＜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する	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する	歯茎でよくかめるように、大人の指でつぶせる位のかたさに煮る 角切りやスティック状に切る
一回に食べる量の目安（単品で用いた時の量）	力や体温と食品	穀類	10倍つぶしがゆ　ひとさじ（5g） → 7倍つぶしがゆ 30～40g		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） 茹でうどん 30～50g　茹でマカロニ40g	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） 茹でうどん、茹でマカロニ 60g
		油脂類			3g 植物油、バター（小さじ1/2まで）	4g（小さじ1）まで
	からだをパクつくる食品（タンパク質食品）	大豆製品	（米、野菜に慣れたら試してみる⇒）	豆腐煮つぶし 5～25g	豆腐 30～40g、豆乳 30～40ml きな粉、納豆大さじ1	豆腐 45g、豆乳 45ml きな粉、納豆大さじ2
		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） 15g シラス干し（塩抜きして）	白身魚、赤身魚、青魚（アジ、イワシ、サンマ、ブリ、サバ） 15g
		肉類	加熱して使用		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
		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
		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）
	からだの調子をとる食品	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るが、苦みや辛み、あくの強い物は赤ちゃんも苦手なので、無理に使う必要はない		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用する にんじん、南瓜などの緑黄色野菜も用いるとよい	1回に計30～40g （煮大豆位の大きさに切って煮る）
		果物	※果汁は必要ない （ミルク、母乳と離乳食をバランスよく進める）		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		味付けはしない		少量の調味料を使用できる （味付けの目安は、大人の1/3程度） みそ、塩、しょうゆ 海藻類（わかめ、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）やわらかく煮て刻む
		だし	昆布または野菜スープ（野菜の煮汁）		かつお節	