

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)	かやなる食と温食品	穀類	10倍つぶしがゆ ひとさじ(5g) → 7倍つぶしがゆ 30～40g	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) 茹でうどん 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) 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		1～2g (脂肪分は内臓に負担をかけるので控えめに) 植物油、バター(小さじ1/2まで)	3g 植物油、バター(小さじ1弱まで)	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⇒)	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) 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	15～18g
		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	18～20g	
		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)	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るが、苦みや辛み、あつく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)	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	注)調味料や加工食品に含まれる塩分や添加物は赤ちゃんの内臓に負担をかけるので要注意 素材を味わうことが基本の離乳食では、調味料は使わないか、ごく少量にとどめるとよい	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(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)やわらかく煮て刻む	・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歳以降に与える	
だし	昆布または野菜スープ(野菜の煮汁)	かつお節	煮干し				