

◇離乳食のすすめ方の目安◇

《この表はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調節しましょう。》

		離乳の開始			離乳の完了	
月 齢		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)	
回 数		1日1回→2回	1日2回	1日3回	1日3回	
授乳の目安		離乳食後の母乳(ミルク) + 赤ちゃんが欲しがるだけ	離乳食後の母乳(ミルク) + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	離乳食後の母乳(ミルク) + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の子どもの離乳の進行及び、 完了の状態に応じて与える。	
与える時間の例		午前 6時 乳 10時 離乳食 + 乳 午後 2時 乳 6時 乳 10時 乳 <small>〔2回食の場合 離乳食 + 乳〕</small>	午前 6時 乳 10時 離乳食 + 乳 午後 2時 乳 6時 離乳食 + 乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食 + 乳 午後 2時 離乳食 + 乳 6時 離乳食 + 乳 10時 乳	午前 7時 離乳食 10時 間食 午後 12時 離乳食 3時 間食 6時 離乳食	
かたさ・ 食べ方の発達の目安		ポタージュ状 (なめらかにすりつぶした状態)	ジャム状	絹ごし豆腐くらい (舌でつぶせる固さ)	バナナくらい (歯ぐきでつぶせる固さ)	ハンバーグくらい (歯ぐきでかめる固さ)
		ゴックン期 だんだんと口を閉じてゴックンできるようになります	モグモグ期 舌で押しつぶせるようになり、モグモグ口を上下に動かし、飲み込めるようになります	カミカミ期 やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになります	パクパク期 形あるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになりますが、噛む力はまだまだ未熟です	
1回あたりの目安量	主食	穀類、小麦粉類 芋類 (g)	7倍がゆ → 5倍がゆ (全がゆ) 50 → 80 (子ども用茶碗1/2杯) (子ども用茶碗2/3杯)	5倍がゆ (全がゆ) → 軟飯 90 → 80 (子ども用茶碗2/3杯) (子ども用茶碗2/3杯)	軟飯 → ご飯 90 → 80 (子ども用茶碗2/3杯) (子ども用茶碗2/3杯)	
	副菜	野菜(きのこ・海藻含む)・果物 (g)	20~30 やわらかく煮てスプーンなどで粗くつぶす	30~40 大きめに切ったものをやわらかく煮て、食べやすい大きさに切る	40~50 手づかみ食べができるように、細長く切るなどの工夫を	
	主菜	魚 (g)	初めての食材 ・体調が良い日に1品ずつ、なるべく午前中に加熱する(完全に火を通す) ・離乳食用スプーン1さじから様子を見ながら少しずつ増やす 慣れてきたら、煮てつぶした豆腐・白身魚・固ゆでの卵黄などを試してみよう 1回に1品使う場合の分量です。組み合わせる場合は、分量を調節してください。	10~15	15	15~20
		または肉 (g)		10~15	15	15~20
または豆腐 (g)	30~40	45		50~55		
または卵 (g)	卵黄1~全卵1/3個	全卵1/2個		全卵 1/2~2/3個		
または乳製品 (g)	50~70	80	100			
		*主菜のうちいずれか1品程度	*主菜のうちいずれか1品程度	*主菜のうちいずれか1品程度		
ポイント		◎子どもの様子を見ながら、1日1回1品1さじから始め、舌ざわりや味に慣れていきましょう。 ◎調味料は必要ありません。おだしや食品そのものの味で。 機嫌、便の様子、食欲を見ながら進めましょう	◎1日2回食で食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。 ◎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。 ◎あせらず、じっくりモグモグの練習をさせてあげましょう。 鉄分が多く含まれる食品を使いましょう。まぐろ、かつお、赤身肉、レバー、卵、緑黄色野菜、海藻など	◎食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ◎共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。 ◎手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。 ◎1日3回のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ◎もうすぐ離乳完了です。幼児食へ移行していきましょう。 ◎「間食=お菓子」ではありません。食事ととれない栄養を補いましょう。 コップの練習も始めましょう		
【注】はちみつを与えるのは1歳を過ぎてから。						
〈成長の目安〉	母子健康手帳の成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。					