

離乳食の進め方の目安

離乳食のすすみ具合には個人差があります。赤ちゃんにあったすすめかたをしましょう。母乳や育児用ミルク・食品の量はあくまでも目安です。



進め方のポイント

- ・表の数値は期間中の初めから終わりの変化です。
- ・野菜類は緑黄色野菜も取り入れるようにしましょう。
- ・離乳食が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと種類を増やしていきましょう。
- ・生後9か月以降は鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉を取り入れ、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。
- ・離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料や油脂類が使えますが、薄味をこころがけましょう。
- ・はちみつは、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ・アレルギーについては自己判断せず、医師に相談しましょう。
- ・衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

小さじ 5ml
 大さじ 15ml
 カップ 200ml

が目安です。
 ※ 大さじ小さじの量は食品や調理した時の水分量によっても変わってきます。



(授乳・離乳の支援ガイド 2019.3より)

離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃
------------------	----------------	-----------------	-------------------

離乳食の回数		授乳の回数	ポイント	調理形態	
一回当たりの目安量と調理例	I	穀類(g)	10倍がゆをなめらかにすりつぶしたおかゆからはじめましょう。やわらかく煮て、すりつぶしたじゃがいもや野菜などを試してみましょう。 慣れてきたら、煮てすりつぶした豆腐・白身魚、固ゆでした卵の卵黄などを試してみましょう。	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	
	II	野菜・果物(g)	7倍がゆ～5倍がゆ 子供用茶わん 1/2～2/3 杯 50～80g 他 パンがゆ、やわらか麺	1日2回 母乳：赤ちゃんが飲みただけ 育児用ミルク：1日に3回程度	舌でつぶせる固さ (豆腐状)
		魚(g)	10～15g(小さじ2～大さじ1) まぐろ、かつお、さけ等の煮魚、ほぐし煮	1日3回 母乳：赤ちゃんが飲みただけ 育児用ミルク：1日に2回程度	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ状)
		又は肉(g)	10～15g(小さじ2～大さじ1) 脂肪の少ない肉(とりささみ、むね肉)すりつぶし、とろみをつけて	1人ひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます ○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ○水やお茶で水分補給。 ○食事のマナーを伝えよう。 ○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。	歯ぐきで噛める固さ (肉団子状)
		又は豆腐(g)	30～40g(大さじ2～大さじ3弱) 湯豆腐、炒り豆腐、豆腐あんかけ 納豆刻み、高野豆腐すりおろし煮	○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。 ○食品から鉄分補給の補給を忘れずに。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。	
		又は卵(個)	卵黄1～全卵1/3個 ゆで卵のペースト、かきたま汁		
又は乳製品(g)	50～70g(大さじ3強～大さじ5弱) ミルクがゆ、プレーンヨーグルト ※料理に育児用ミルクや牛乳を使用				
調味料・油脂類	塩、しょうゆ、砂糖、みそなど バター、油(極少量ずつ)	全がゆ90g～軟飯80g 他 フレンチトースト、トースト 軟らかスバゲティー	軟飯80g～ご飯80g 他 ロールサンド、トースト、 軟らかスバゲティー		

口の動き	ゴックン	モグモグ	カミカミ
歯が生える目安 おくちの動きの目安	初めは舌で押し出しますが、口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになります。	乳歯が生え始めます。舌と上あごで食べ物を潰していくことが出来るようになり、上下にもぐもぐしてから取り込みます。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。離乳食完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。
			