


< 離乳食の進め方の目安 > (1回当たりの目安量(g)で記入)

(令和2年9月改定
声屋市保健センターより)

この表に記載の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

		離乳食を始めます	いろいろな食品を与えます	食事は離乳食中心に与えます	幼児食へ移行していきます
		初期	中期	後期	完了期
月 齢 (満)		5か月～6か月	7か月～8か月	9か月～11か月	12か月～
食 べ 方		<唇をじてゴックン食べ>	<舌でつぶしてモグモグ食べ>	<歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ>	<歯と歯ぐきでカミカミ食べ>
		◎ 子どもの様子を見ながら1さじずつ始め舌ざわりや味に慣れていきましょう。	◎ 1日2回食のリズムをつけていきましょう。 ◎ 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。	◎ 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。	◎ 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めてみましょう。 ◎ 間食は必要に応じて与えましょう。
調 理 形 態 (固さ)		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
離乳食の時間と回数 (例)	母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、母乳または育児用ミルクだけの時は、授乳のリズムに沿って与えます。	AM6時 ○ AM10時 ◎ PM2時 ○ PM6時 ○ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ◎ PM2時 ○ PM6時 ◎ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ◎ PM2時 ◎ PM6時 ◎ PM10時 ○	朝食 ● AM10時 □ 昼食 ● PM3時 □ 夕食 ●
力なるものとに	穀類 めん類 芋類	 米 つぶしがゆから始めましょう 麺 パンがゆ・うどんのつぶし煮 芋 じゃが芋・さつまい芋 (ト・ロ・ロ・つぶし煮)	全がゆ50g ~ 80g パンがゆ・うどん・たくた煮 里芋 (粗つぶし煮)	全がゆ90g ~ 軟飯80g フレンチトースト・ホットケーキ・ゆでスパゲティ やわらか煮	軟飯90g ~ ご飯80g トースト・ゆでスパゲティ 煮物
整える調子食材	野菜 (きのこ・海藻含む) 果物	(例) 大根・人参・かぼちゃ・白菜・ほうれん草・きゃべつ・玉ねぎ・かぶ等のすりつぶし・ベトベト煮	20~30g (例) ゆでた青菜・トマトのみじん切り・きゅうりのすりおろし・なすのすりつぶし又はみじん切り・青のり・わかめ(軟らかく煮て刻む)等	30~40g 煮物・炒め物・和え物 きのこ(軟らかく煮て刻む)・焼きのり(細かくむ)・ひじき(軟らかく煮て、つぶす)	40~50g かみにくいものを除いた野菜全般 (軽く煮る)
↑ 表記の分量は「野菜と果物」をあわせた分量ですが、野菜中心に食べましょう↑					
血・肉・骨のもとになる食材	豆腐 (または)	初めての食材 豆腐 (離乳食用スプーン1さじから始めて中期では豆腐で30~40g)	豆腐 (45g)	豆腐 (50~55g)	
	魚 (または)	白身魚のすりつぶし→ほぐし蒸し魚 (離乳食用スプーン1さじから始めて中期では10~15g)	焼き魚 (15g)	焼き魚 (15~20g)	
	卵 (または)	卵黄→全卵 (固ゆでにした卵黄を離乳食用スプーン1さじから始めて中期では卵黄1個~全卵1/3)	全卵1/2個	全卵1/2~2/3個	
	肉 (または)	レバーペースト・鶏ささみ (離乳食用スプーン1さじから始めて10~15g)	鶏肉・赤身肉・ミンチ (15g)	肉 (15~20g)	
	乳製品	料理に少し混ぜる程度の量 (離乳食用スプーン1さじから始めて50~70g)	牛乳・ヨーグルト (80g)	牛乳・ヨーグルト (100g) 牛乳を飲むのは1歳を過ぎてから (少しずつ始めましょう)	
↑ 表記の分量は「豆腐・魚・卵・肉・乳製品」の中から1回に1品使う場合の分量です。組み合わせて使う場合は分量を調節してください。↑					
調 味 料 そ の 他	◎調味料は最初は使わない。	だし (干し椎茸・昆布・煮干・かつお節等) 塩・味噌・しょう油・砂糖 (食材の持ち味を活かし極少量から) *調味料は離乳食の進み方に応じて、食材の持ち味を生かしながら、うす味を心がけて極少量から使用。	油 バター・マーガリン(少々) 植物油・マヨネーズ(少々)	ケチャップ(極少量から)	

注意が必要な食品 はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは与えないください。

(成長の目安) 母子健康手帳に記載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確認しましょう。