



離乳食の進め方の目安



☆この表はあくまでも目安でありお子さんの成長・発達、その日の体調や食欲に合わせて焦らず進めていきましょう。
☆お子さんの成長は母子健康手帳の成長曲線に沿って伸びているか確認しましょう。

月齢			離乳食を始めます 生後5・6か月頃	いろいろな食品を与えます 生後7・8か月頃	離乳食中心に 生後9～11か月頃	徐々に幼児食へ 生後12～18か月頃		
回数			1日1回→2回へ	1日2回	1日3回	1日3回		
進め方のポイント			❖お子さんの様子を見ながら1さじずつ始め舌ざわりや味に慣れていく。 ❖母乳やミルクは食後にお子さんが飲みたいだけ与える。 ❖離乳食を開始して1か月経つ頃から穀類・野菜・たんぱく質食品を組み合わせ、1日2回にしていく。	❖午前・午後の1日2回食にし、食事のリズムをつけていく。 ❖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く。	❖食事リズムを大切に1日3回食に進めていく。 ❖家族との食事を通じて食の楽しい経験を積み重ねる。	❖1日3回の食事リズムを大切に生活リズムを整える。 ❖手づかみ食べにより自分で食べる楽しみを増やす。 ❖間食は必要に応じて与える。		
食べ方 口の動きの目安			スプーンから口へ取り込み、口を閉じてゴックンと飲み込めるようになる	舌と上あごで押しつぶすことができるようになる。口を上下にモグモグと動かす。	歯ぐきで噛みつぶすことができるようになる。カミカミの練習をする。	形のあるものを歯や歯ぐきで噛めるようになる。前歯で噛み切ることができる。		
固さ・大きさの目安			なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状) 	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいの固さ) 	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ) 	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらいの固さ) 		
1 回 当 た り の 目 安 量	主食	穀類	 つぶしがゆ（10倍がゆ）から始める ↓ すりつぶした野菜なども試してみる ↓ 慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚（タイ・カレイ等）固ゆでにした卵黄等を試してみる 	7倍がゆ 50g～80g	5倍がゆ90g～軟飯80g	軟飯80g～ご飯80g		
	副菜	野菜・果物		20g～30g	30g～40g	40g～50g		
	主菜 (たんぱく質食品)	豆腐 または		30g～40g	45g	50g～55g		
		魚 または		赤身魚（まぐろ・かつお等）もOK 10g～15g	青魚（さんま・あじ等）もOK 15g	15g～20g		
		卵 または		卵黄1個～全卵1／3個	全卵1／2個	全卵1／2個～2／3個		
		肉 または		脂肪の少ない鶏ささみから 10g～15g	豚肉・牛肉の赤身肉、レバーもOK 15g	15g～20g		
		乳製品		牛乳も料理使用はOK 50g～70g	80g	100g		
調味料の使用			味付けは必要なし だしなどを使い食材の味を生かす			塩・砂糖・しょうゆ・味噌などの調味料は食材の味を生かしながらかく少量にし薄味にする。油脂類も少量の使用にする。 ※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまでは使用しない。		
授乳の目安			離乳食後は母乳・育児用ミルク授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える	離乳食後に与える他に 母乳：授乳リズムに沿って飲みたいだけ 育児用ミルク：1日3回程度	離乳食後に与える他に 母乳：授乳リズムに沿って飲みたいだけ 育児用ミルク：1日2回程度	離乳の進行及び完了の状況に応じて与える 飲み物として牛乳を与えてOK		

※たんぱく質食品について、1回当たりの目安量は1つの食品を使用した場合の量です。2つ以上の食品を使用する場合は量を調節しましょう。