






















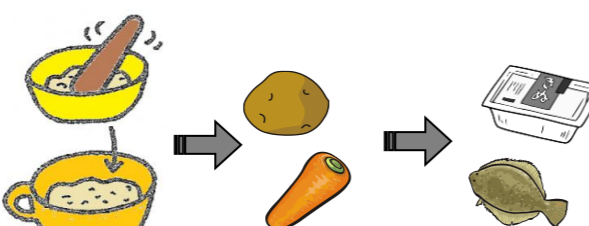





















離乳食の進め方の目安

参考:厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

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		
食べ方の目安	ポイント 	<ul style="list-style-type: none"> 新しい食品を始める時には一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていく。 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で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。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、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。 		
	離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回		
	授乳の回数 ※離乳食後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。	食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後 + 【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	食後 + 【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	一人一人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える		
	与え方例	<ul style="list-style-type: none"> 7:00 ミルク 11:00 離乳食+ミルク 15:00 ミルク 19:00 ミルク 23:00 ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 7:00 ミルク 10:00 果物 11:00 離乳食+ミルク 15:00 ミルク 19:00 離乳食+ミルク 23:00 ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 7:00 離乳食+ミルク 10:00 果物 11:00 離乳食+ミルク 15:00 間食+ミルク 19:00 離乳食+ミルク 23:00 ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食 10:00 間食(果物) 11:00 昼食 15:00 間食 夕食 		
食事の目安	調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (うらごし・すりつぶし・おろし) 	舌でつぶせる固さ (きざみ・粗つぶし・固形) 	歯ぐきでつぶせる固さ (きざみ・粗つぶし・固形) 	歯ぐきで噛める固さ 		
	かたさの目安となる食品	ポタージュぐらい 	豆腐ぐらい 	指でつぶせるバナナぐらい 	肉だんごぐらい 		
	一回当たりの目安量	I 穀・いも類 		全がゆ 50～80g 	全がゆ 90g ～ 軟飯 80g 	軟飯 90g ～ ごはん 80g 	
		II 野菜・果物 	つぶしがゆから始める。	20～30g 	30～40g 	40～50g 	
		III 魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品 又は牛乳	魚  又は肉  又は豆腐  又は卵  又は乳製品  又は牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など種類を増やしていく。 	赤身魚も可 10～15g 	背の青い魚も可 15g (1/6切れぐらい) 	15～20g 
					赤身みじん切り 10～15g  ※脂肪の少ない鶏肉から	肉のきざみ 15g 	15～20g 
					30～40g 	45g (1/6丁ぐらい) 	50～55g 
					卵黄 1 ～ 全卵 1/3 個 	全卵 1/2 個 	全卵 1/2 ～ 2/3 個 
					ヨーグルト・チーズ 50～70g 	80g 	100g 
			牛乳(料理に使用) 	牛乳(料理に使用) 	牛乳に切り替える (各自の状態によって) 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> 哺乳量 平均1回量180～220ml 離乳食+ミルク 150～180ml 	<ul style="list-style-type: none"> 哺乳量 平均1回量 200mlぐらい 離乳食+ミルク 100～150ml 	<ul style="list-style-type: none"> 哺乳量 平均1回量 200mlぐらい 離乳食+ミルク 100～0ml 離乳食後のミルクは次第に減っていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進み具合や完了の状況に応じて与える。 毎食「主食」「副菜」「主菜」を揃えるようにしましょう。 			
成長の目安	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する。						

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。

* 離乳開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、食品のもつ味を生かしながら薄味で調理する。

* はちみつ、黒砂糖は乳児ポツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。