





























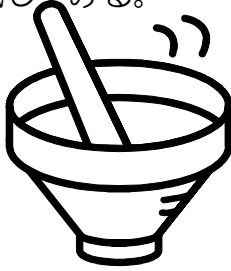


月齢別 離乳食の進め方の目安

		5～6か月ごろ (離乳初期)	7～8か月ごろ (離乳中期)	9～11か月ごろ (離乳後期)	12～18か月ごろ (離乳完了期)
回数	離乳食	1回	2回	3回	3回
	母乳・ミルク	母乳・ミルクは 欲しがるままに与える → 離乳食をすすめていく → 離乳食がすすむと、母乳・ミルクは減ってくる			
与え方の例	午前6時				朝食 
	10時	 + 	 + 	 + 	(間食) 
	午後2時			 + 	昼食 
	6時		 + 	 + 	(間食) 
	夜間				夕食 
調理形態		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 	歯ぐきでかめる固さ 
固さの目安		ポタージュスープ ヨーグルト	力を入れなくてもつぶせる 豆腐	指でつぶせる バナナ	肉だんご
1回あたりの目安量 いづれか一つ	穀類	つぶしがゆから始める。慣れてきたら、すりつぶした野菜なども試してみる。	7倍～5倍がゆ 50～80g (子ども茶碗 1/2～2/3杯)	5倍がゆ 90g～ 軟飯 80g (子ども茶碗 2/3～1杯弱)	軟飯 90g～ ごはん 80g (子ども茶碗 2/3杯)
	野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g
	魚	野菜が数種類進んだぐらいから、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	10～15g (刺身1切れ10～20g)	15g (魚切り身1切れ60～80g)	15～20g (魚切り身1切れ60～80g)
	肉		10～15g (ささみ1本30～40g)	15g (赤身薄切り肉1枚約20g)	15～20g (赤身薄切り肉1枚約20g)
	豆腐		30～40g	45g (豆腐1丁300～400g)	50～55g (豆腐1丁300～400g)
	卵		卵黄 1個～ 全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個
乳製品		50～70g	80g (ヨーグルト1/2カップで約100g)	100g (ヨーグルト1/2カップで約100g)	
*上記の量は、目安なので、子どもの食欲や成長・発達に応じ、食事量を調整する。 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、カーブに沿っているか確認する。					