

≪ 離乳食の進め方 ≫

資料:「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)から抜粋 H31.4.16 改定版

		離乳の開始			→ 離乳の完了		
		離乳初期 生後5、6か月頃 1日1回	離乳中期 7、8か月頃 1日2回	離乳後期 9から11か月頃 1日3回	離乳完了期 12から18か月頃 1日3回		
≪食べ方の目安≫		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○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。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。		
≪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	歯ぐきで噛める固さ		
1回あたりの量	穀類	つぶしがゆから始める。 つぶしがゆ (10倍がゆ) ＜作りやすい量＞ 米 大さじ1 水 150cc	全がゆ 50g ~ 80g 全がゆ (5倍がゆ) ＜作りやすい量＞ 米 1/2カップ 水 2・1/2カップ	全がゆ 90g ~ 軟飯 80g 軟飯 ＜作りやすい量＞ 米 1/2カップ 水 1・1/2カップ	軟飯 80g ~ ご飯 80g		
	野菜・果物		 20g ~ 30g	 30g ~ 40g	 40g ~ 50g		
	魚	慣れてきたら、すりつぶした野菜等を加えていく。 さらに慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄等、種類を増やしていく。	 10g ~ 15g (白身に慣れたら→赤身も) または  10g ~ 15g (鶏ささみが適している)	 15g または (赤身→青皮魚(あじ・さんま等)も)  15g (→豚・牛(赤身肉))	 15g ~ 20g または  15g ~ 20g		
	または肉		または  30g ~ 40g (納豆や高野豆腐も)	または  45g (つぶした大豆も)	または  50g ~ 55g (生揚げ・油揚げ等も)		
	または豆腐	※生後5、6か月の頃は、食べる量にとらわれずに飲み込む練習をしましょう。	または  卵黄1個 ~ 全卵1/3個	または  全卵1/2個	または  全卵1/2個 ~ 2/3個		
または卵		または  50g ~ 70g (牛乳(調理用)・プレーンヨーグルト・チーズ)	または  80g	または  100g			
または乳製品							

これらは、あくまでも目安です。お子さまの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。

＜成長の目安＞ 母子健康手帳の身体発育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しましょう。