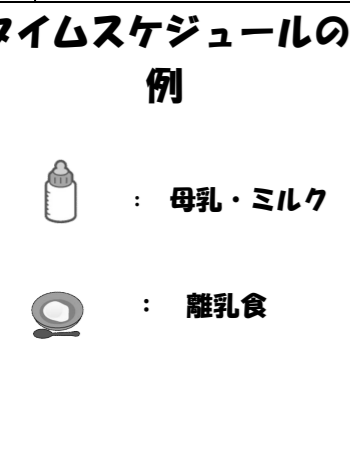


離乳食の進め方の目安

月 齢		5か月～6か月頃 (離乳初期)		7か月～8か月頃 (離乳中期)		9か月～11か月頃 (離乳後期)		12か月～18か月頃 (離乳完了期)		
回 数	離乳食	1回→2回		2回		3回		3回		
	母乳・ミルク	飲みたいだけ飲ませる		食後+3回		食後+2回(1日500～800mlが目安)		牛乳やミルクを1日200～300ml		
タイムスケジュールの例  母乳・ミルク 離乳食 食べ方の発達の目安		午前6時 10時 午後2時 6時 10時 最初は口をあけたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じて飲み込みができるようになります。		午前6時 10時 午後2時 6時 10時 舌と上あごで潰していくことが出来るようになります。		午前6時 10時 午後2時 6時 10時 歯ぐきで潰すことができるようになります。		午前7時 10時(間食) 午後12時 2時(間食) 6時 1歳頃からが歯で噛むトレーニングの時期です。前歯で噛み切る練習もしましょう。		
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状からマヨネーズ状)		舌でつぶせる固さ (とうふくらいの固さが目安) 2mm角ほどのみじん切り ⇒ 3mm角ほどのみじん切り		歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さが目安) 5mm角ほどの粗みじん切り ⇒ 7mm角ほどの大きさ		歯ぐきで噛める固さ (卵焼きくらいの固さが目安) 1cm角ほどの大きさ ⇒ さらに大きめ 1.5cm角ほど		
<食事の目安>		目安量	使えるようになる食品例	目安量	使えるようになる食品例	目安量	使えるようになる食品例	目安量	使えるようになる食品例	
1 回 当 た り 目 安 量	エネルギー源食品	穀類	つぶしがゆ 1さじからスタート	10倍がゆ(つぶす)、うどん(くたくた煮)、パンがゆ(耳をとる)	7倍がゆ 50g (子ども茶碗1/2杯) ~ 全がゆ 80g (子ども茶碗8分目)	7倍がゆ、うどん、そうめん	全がゆ 90g (子ども茶碗1杯) ~ 軟飯 80g (子ども茶碗8分目)	全がゆ～軟飯 スパゲティ、マカロニ、ビーフン、コーンフレーク	軟飯 80g (子ども茶碗8分目) ~ ご飯 80g (子ども茶碗8分目)	ご飯、中華めん(少量)
	ビタミン・ミネラル源食品	野菜果物	すりつぶした野菜なども試してみる	小松菜・チンゲン菜・はくさい・ほうれん草(葉先)、人参、トマト、玉ねぎ、大根、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、さつまいも、じゃが芋、りんご、バナナ、みかん、すいか	20 ~ 30g	なすび、ピーマン、ブロッコリー、いんげん、きぬさや、わかめ、もも、メロン、いちご	30 ~ 40g	きゅうり、もやし、アスパラガス、ねぎ、ひじき	40 ~ 50g	きのこ、れんこん、ごぼう 野菜・果物全般 (アクの強いものは避ける。)
	たんぱく質源食品	魚類		白身魚…たい、ひらめ、かれい、すずき、しらす干し(塩抜きする)	10 ~ 15g	たら、さわら、赤身魚…鮭、まぐろ ツナ水煮缶	15g	青背魚…あじ、さんま、いわし	15 ~ 20g	さば、はんぺん
		または豆腐(大豆製品)		豆腐	30 ~ 40g	高野豆腐、きな粉、納豆(火を通す)	45g	大豆煮豆(つぶす)	50 ~ 55g	うすあげ、厚あげ(少量)
		または卵		卵黄(固ゆで)	卵黄1個 ~ 全卵1/3個	卵黄(固ゆで) ~ 全卵(よく火を通す)	全卵 1/2個	全卵(よく火を通す)	全卵 1/2個 ~ 全卵 2/3個	
または肉類		まだお休み	鶏ささみをすりつぶしたもの 1さじからスタート ⇒ 10~15g	鶏ささみ	15g	赤身肉(牛・豚)、鶏肉(皮なし)、レバー	15 ~ 20g	肉全般(脂肪の少ないものを選ぶ)		
または乳製品		まだお休み	ヨーグルト 1さじからスタート ⇒ 50~70g	ヨーグルト(砂糖なし)	80g	チーズ(少量から)、牛乳(少量から料理に使用します。)	100g	牛乳、生クリーム(少量)		
味付け		味付けしないのが基本。昆布だしや野菜スープの味だけで、食材の味をいかして調理します。		かつおだしが使えるようになります。味付けなしでもいいですが、少量の砂糖、しょうゆ、みそ、酢が使えます。		少量の植物油、バター、マヨネーズ(全卵に慣れてから)、ケチャップが使えます。酢や柑橘類の酸味にも少しずつ慣れていきましょう。		香辛料や刺激物は避けましょう。かたよらず、いろいろな味を体験させましょう。		

※ 使えるようになる食品例は、あくまでも目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめていきましょう。