

# 離乳食の進め方（量の目安）

この「離乳食の進め方の目安」は、あくまでも一般的な目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達にあわせて進めましょう。楽しく、おいしく食事のできる雰囲気づくりを心がけましょう。



月齢		離乳の開始  離乳の完了				
月齢		離乳初期(5~6か月頃)	離乳中期(7~8か月頃)	離乳後期(9~11か月頃)	離乳完了期(12~18か月頃)	
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味やしだわ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⇒2回	1日2回	1日3回	1日3回	
スケジュール例 (授乳 離乳食)		6 10 14 18 22 	6 10 14 18 22 	8 10 12 15 18 	8 10 12 15 18 間食  間食	
調理形態		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	I 穀類	つぶしがゆから始める。	全がゆ50~80g	全がゆ90g ~軟飯80g	軟飯90g~ご飯80g	
	II 野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30g	30~40g	40~50g	
	III (この中からいずれか1つ分)	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10~15g 赤身の魚もよい	15g 青皮の魚もよい	15~20g
		肉		10~15g	15g	15~20g
	豆腐	30~40g		45g	50~55g	
	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	100g	

●乳製品の目安量はプレーンヨーグルトを例として示しています ●はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使えません