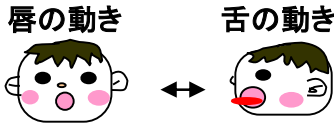

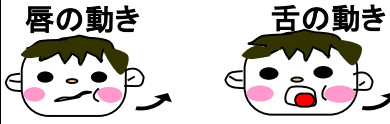



進め方の目安【離乳食】

月 齢		生後5か月～6か月頃	7か月～8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃
離乳期区分		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
ポイント		・様子をみながら、1日1回 ・初めての食品は1さじずつ始める	・食事のリズムをつけていく ・肉や卵黄等、たんぱく質食品の 種類を増やしていく ・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	・食事リズムを大切にする ・離乳食からの栄養量が増える ・手づかみ食べや、かむ練習をする ・共食を通じて食の楽しい体験を積み 重ねる	・手づかみ食べを十分に ・自分で食べる楽しさを増やす ・甘い菓子や飲み物は避ける
食べ方の目安 (咀嚼機能の 発達の目安)		口に入った食べ物を舌で前から後ろへ 送ることを覚える 	唇を閉じて食べ物を取り込み、舌と上あご でつぶす動きを覚える 	舌と上あごでつぶせないものを 歯ぐきでつぶすことを覚える 	口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりし ながら、一口量を覚える 
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐状 やわらかくて形があるものを加える	歯ぐきで押しつぶせる固さ バナナ状 形があるものを前歯でかじりとらせる	歯ぐきでかみつつぶせる固さ 肉団子状 手づかみしやすいものを加える
母乳又はミルク		リズムに沿って1日5回程度	離乳食の後にほしがらだけ。 そのほか1日3回程度	離乳食の後にほしがらだけ。 そのほか1日2回程度	子どもの離乳の進行、 完了の状況に応じて与える
1 回 に 食 べ る 量 の 目 安	穀類	米かゆ パン・うどん	全がゆ50g～80g (茶わん1/2～2/3杯)	全がゆ → 軟飯 90g (茶わん2/3杯) → 80g	軟飯 → ごはん 90g(茶わん1杯) → 80g
	野菜 果物	いも類 緑黄色 淡色 果物	20～30g	30～40g	40～50g
	たん ぱく 質	豆腐 又は魚 又は肉 又は卵	豆腐 30～40g 白身魚、赤身魚 10～15g 鶏ささみ 10～15g 卵黄1個 → 全卵1/3個	豆腐 45g 白身魚、赤身魚、あじなどの青皮魚 15g 鶏、牛、豚の赤身肉、レバー 15g 全卵1/2個	豆腐 50～55g いわし、さんま、さばなどの青皮魚も 15～20g 鶏、牛、豚の赤身肉、レバー 15～20g 全卵1/2～2/3個
		又は乳製品	牛乳(料理用)又はプレーンヨーグルト 50～70g	牛乳(料理用)又はプレーンヨーグルト 80g	牛乳又はプレーンヨーグルト 100g
	調味料	使用しなくてよい		大人の1/4 → 大人の1/3	

- お子さんの食欲や成長・発達・アレルギー等の状況によって食事の量や内容を調節しましょう。
- 成長の目安として、体重・身長が成長曲線のカーブに沿っているか確認してみましょう。
- 1さじ … 小さじ(5cc)すりきり1杯程度
- 衛生面に十分に配慮して食べやすく調理しましょう。