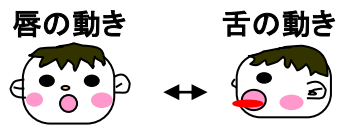





進め方の目安【離乳食】

| 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べを十分にする 自分で食べる楽しみを増やす 甘いお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) | <p>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</p> <p>唇の動き 舌の動き</p>  | <p>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</p> <p>唇の動き 舌の動き</p>  | <p>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</p> <p>唇の動き 舌の動き</p>  | <p>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</p>  | | |
| 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 | リズムに沿ってほしがるだけ | 母乳はほしがるだけ ミルクは1日3回程度 | 母乳はほしがるだけ ミルクは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 80g(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 | つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐、 白身魚を試してみる。 (6か月頃から固ゆでした卵黄を 少量試してみる) | 1/10丁 (30～40g) | 1/6丁 (45g) | 2/10丁 (50～55g) |
| | | 又は魚 | | 赤身魚 2さじ (10～15g) | 赤身魚 3さじ (15g) | 青皮魚など 1/4切れ (15～20g) |
| | | 又は肉 | | ささみ 2さじ (10～15g) | 鶏・豚・牛肉の赤身 3さじ (15g) | 鶏・豚・牛肉 小1切れ (15～20g) |
| 又は卵 | 卵黄1個 → 全卵1/3個 | 全卵1/2個 | | 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。