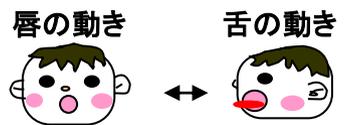


進め方の目安【離乳食】

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	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。	20～30g	30～40g	
	たんぱく質	豆腐	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)
		又は魚		赤身魚 2さじ (10～15g)	赤身魚 3さじ (15g)
		又は肉		ささみ 2さじ (10～15g)	鶏・豚・牛肉の赤身 3さじ (15g)
又は卵	卵黄1個 → 全卵1/3個	全卵1/2個	2/10丁 (50～55g)		
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	鶏・豚・牛肉 小1切れ (15～20g)	全卵1/2～2/3個	
調味料	使用なくてよい		大人の1/4 → 大人の1/3	牛乳又はプレーンヨーグルト 100g	

- 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。