

離乳食の進め方の目安

37週未満で生まれた赤ちゃんは修正月齢で考えましょう

月齢		5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	1歳~1歳6か月頃
離乳食の回数		開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
与える時間の例		6時 10時 14時 18時 22時 乳 離乳食 乳 乳 乳 + 乳	6時 10時 14時 18時 22時 乳 離乳食 乳 離乳食 乳 + 乳	6時 10時 14時 18時 22時 乳 離乳食 離乳食 離乳食 乳 + 乳 + 乳 + 乳	7時 10時 12時 15時 18時 朝食 間食 昼食 間食 夕食
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい) <small>はじめてOK</small>	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい) <small>はじめてOK</small>	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらい)
1回あたりの目安量	穀類(g) 	つぶしがゆ(10倍がゆをつぶしたもの)からはじめる	全がゆ50 → 80 (1/2杯) (2/3杯) <small>パンかゆ うどん そうめん</small>	全がゆ90 → 軟飯80 (2/3杯) (2/3杯) <small>食パン マカロニ パスタ</small>	軟飯90 → ご飯80 (2/3杯) (2/3杯)
	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる <small>かぼちゃ ジャがいも にんじん ほうれん草 玉ねぎ</small>	 20~30(小さじ4~6) <small>アスパラ いんげん トマト</small>	 30~40(大さじ2~3) <small>ピーマン ごぼう わかめ ニラ</small>	 40~50(大さじ3~4弱)
	魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐や白身魚や固ゆでした卵黄を試してみる	 10~15(小さじ2~3) <small>赤身魚(ツナ缶)</small>	 15(小さじ3) <small>青魚</small>	 15~20(小さじ3~4)
	または肉(g)		 10~15(小さじ2~3) <small>ささみ→むね→もも</small> <small>鶏肉</small>	 15(小さじ3) <small>鶏レバー 豚肉・牛肉</small>	 15~20(小さじ3~4)
	または大豆製品(g)		 30~40(大さじ2~3弱) <small>高野豆腐 ひきわり納豆</small>	 45(大さじ3) <small>大豆水煮</small>	 50~55(大さじ3強~4弱)
または卵(個)	 卵黄1~全卵1/3		 全卵1/2	 全卵1/2~2/3	
または乳製品(g)	 50~70(大さじ3~5弱) <small>プレーン ヨーグルト</small>	 80(大さじ6弱) <small>牛乳(調理用)</small>	 100(1/2カップ)		
味付け		味付けしない (昆布・野菜だし)	かつおなど天然のだしを使用	塩、砂糖、しょうゆ、みそ、バターなどの調味料をごく少量	薄味に調味(大人の1/3程度)
ポイント		<ul style="list-style-type: none"> 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 食べることに慣れさせる時期なので、量が少なくても赤ちゃんのペースで焦らずゆっくり進める 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類をふやしていく 魚は 白身魚→赤身魚→青魚 肉は 鶏肉→豚肉→牛肉 <p>の順に進める</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回食を始め、生活リズムを整える 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める 	<p>赤ちゃんの成長には個人差があります。</p> <p>母子手帳の成長曲線を確認し食欲や発達に応じて進めましょう。</p>
		<p>野菜・豆腐など軟らかく煮てつぶすか、3~5mm角に刻む。</p> <p>飲み込みにくい物は、片栗粉でトロミをつける。</p> 	<p>鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れる。</p> 	<p>手づかみしやすいよう材料は細長くきったり、おにぎりなどにします。</p> 	