

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カ月頃	7~8カ月頃	9~11カ月頃	1歳~1歳6カ月頃
離乳食の回数		開始後の約1カ月間 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 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	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)	全がゆ90 → 軟飯80 (2/3杯) (2/3杯)	軟飯80 → 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	かぼちゃ じゃがいも にんじん ほうれん草 玉ねぎ 20~30(小さじ4~6)	アスパラ いんげん トマト 30~40(大さじ2~3)	ピーマン ごぼう わかめ ニラ 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	白身魚 しらす ツナ缶 10~15(小さじ2~3)	15(小さじ3)	赤身魚 青魚 15~20(小さじ3~4)
	または肉(g)		鶏ささみ 10~15(小さじ2~3)	15(小さじ3)	鶏ひき肉 鶏レバー 豚肉・牛肉 15~20(小さじ3~4)
	または大豆製品(g)		豆腐 高野豆腐 ひきわり納豆 30~40(大さじ2~3弱)	45(大さじ3)	大豆水煮 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)	プレーン ヨーグルト 80(大さじ6弱)	牛乳(調理用) 100(1/2カップ)	
味付け		味付けしない	昆布・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"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、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