

離乳食の進め方

数日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ごはん類									少しずつ量を増やしていきます						
野菜・ いも類														少しずつ量を増やしていきます	
魚・肉類 豆腐・ 豆類															

離乳食の目安

※あくまでも目安です。
子どもの食欲や成長、発達に合わせて調整しましょう。

	離乳の開始				離乳の完了			
	5～6か月		7～8か月		9～11か月		12～18か月	
食べ方の目安	1日 1 回		1日 2 回		1日 3 回		1日 3 回	
子どもの様子を見ながら、1日1回1さじから始める。	1日2回食で食事のリズムをつけていく。食べられる食品の種類を増やしていく。		食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。		1日3回の食事に合わせて、1日1～2回のおやつで補食をします。			
形態の目安	滑らかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ	
固さの目安	ヨーグルトくらい		豆腐くらい		バナナくらい		肉団子くらい	
1回当たりの目安量	アレルギーの心配のないつぶしがゆから始めましょう。		全がゆ	50～80g	全がゆ	50～80g	軟飯	90g
			野菜	20～30g	野菜	30～40g	ごはん	80g
	すりつぶしたじゃがいもや野菜・果物なども試してみましょう。		魚	10～15g	魚	15g	野菜	20～30g
			肉	10～15g	肉	15g	魚	10～15g
	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚・卵黄などを試してみましょう。		豆腐	30～40g	豆腐	45g	肉	10～15g
			卵	卵黄1～全卵1/3	卵	全卵1/2	豆腐	30～40g
乳製品	50～70g	乳製品	80g	卵	卵黄1～全卵1/3	乳製品	50～70g	
授乳の目安	離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。							
	母乳：離乳食後＋赤ちゃんが飲みたいだけ						1人1人の離乳の進行および完了の状況に応じて与えます。	
	育児用ミルク：離乳食後＋赤ちゃんが飲みたいだけ		育児用ミルク：離乳食後＋1日に3回程度		育児用ミルク：離乳食後＋1日に2回程度			
成長の目安	母子手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して成長曲線のカーブにそっていれば大丈夫です。							