


離乳食の進め方

離乳食の進め方や量は、子ども一人ひとり違うので、ゆとりをもって進めましょう。

月 齢		離乳の開始	離乳初期	離乳中期																			
			生後 5～6か月頃	生後 7～8か月頃																			
食べ方の目安		<p>○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めましょう。</p> <p>○母乳や育児用ミルクは授乳のリズムにそって飲みたいだけ与えます。</p> <p>初めは抱っこして食べさせます。子どもの下唇の中心にスプーンのボウル部をのせ、唇が閉じてからゆっくりスプーンを引き抜くように与えます。</p>  	<p>○1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。</p> <p>○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きましょう。</p> <p>椅子などにおすわりをして食べる習慣をつけます。座ったときに、補助板や床に足裏がつくようにします。</p>																				
チェックポイント		<p>☑ アレルギーの心配が少ないおかゆから始めてみましょう。</p> <p>☑ 初めて食べる食品は離乳食用のスプーンで1日1種類1さじずつ与えましょう。</p>	<p>☑ なめらかなものからやわらかい粒がのこるくらいのものでいきましょう。</p> <p>☑ 初めて食べる食品は1品ずつ少量からにしましょう。</p>																				
離乳食時間の一例		<p>1回食の場合</p> <table border="1"> <tr> <th>6時</th> <th>10時</th> <th>14時</th> <th>18時</th> <th>22時</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	6時	10時	14時	18時	22時						<p>2回食の場合</p> <table border="1"> <tr> <th>6時</th> <th>10時</th> <th>14時</th> <th>18時</th> <th>22時</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	6時	10時	14時	18時	22時					
6時	10時	14時	18時	22時																			
6時	10時	14時	18時	22時																			
調理形態		なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ																			
1 回 あ た り の 目 安	体温をつくり働く力となる	穀類	つぶしがゆ (10～7倍がゆ)	全がゆ 50～80g	米 粗つぶしがゆ																		
			ゆでですりつぶす	20～30g	パン パンがゆ																		
	体の調子を整える	野菜	つぶしがゆから始める。		すりおろして煮る	やわらか煮をつぶす																	
			すりつぶした野菜なども試してみる。	すりおろし、やわらか煮																			
	血や肉になる	魚	白身魚をゆでですりつぶす	10～15g	煮てほぐす																		
			慣れたきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10～15g	脂肪の少ないひき肉を煮る																		
		肉	ゆでつぶす	30～40g	煮豆腐、納豆刻み煮																		
			豆腐	固ゆで卵の黄身をかゆに混ぜる	卵黄1個～全卵1/3個	固ゆで卵をかゆに混ぜる																	
	卵	-	50～70g	プレーンヨーグルト 牛乳を加熱して料理に使う																			

*4か月児健康診査で配布している「離乳期に与える食品と調理方法」も参考にしてください。

月 齢		離乳後期	離乳完了期	離乳の完了																								
		生後 9～11か月頃	生後 12～18か月頃																									
食べ方の目安		<p>○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。</p> <p>○家族と一緒に楽しい食卓体験を。</p> 	<p>○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。</p> <p>○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。</p>																									
チェックポイント		<p>☑ コップの練習を始めましょう。</p> <p>☑ 手づかみ食べしやすいものも用意しましょう。</p>	<p>☑ 1日1～2回、食事の一部として補食を与えましょう。</p> <p>☑ 味つけは薄味を心がけましょう。</p>																									
離乳食時間の一例		<p>3回食の場合</p> <table border="1"> <tr> <th>6時</th> <th>10時</th> <th>14時</th> <th>18時</th> <th>22時</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	6時	10時	14時	18時	22時						<p>3回食+補食2回の場合</p> <table border="1"> <tr> <th>8時</th> <th>10時</th> <th>12時</th> <th>15時</th> <th>18時</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>朝食</td> <td>補食</td> <td>昼食</td> <td>補食</td> <td>夕食</td> </tr> </table>	8時	10時	12時	15時	18時						朝食	補食	昼食	補食	夕食
6時	10時	14時	18時	22時																								
8時	10時	12時	15時	18時																								
朝食	補食	昼食	補食	夕食																								
調理形態		歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ																									
1 回 あ た り の 目 安	体温をつくり働く力となる	穀類	全がゆ90gから軟飯80g	米 かゆ、やわらかごはん																								
			軟飯80g	パン 両面焼いてミルクにひたす																								
	体の調子を整える	野菜	30～40g	うどん 刻んだ煮うどん																								
			15g	煮魚、蒸し焼きなどに																								
	血や肉になる	肉	15g	細かく刻んで煮る																								
			45g	炒り豆腐、煮豆腐 大豆はやわらかく煮てつぶす																								
		肉	全卵1/2個	かき卵汁、卵とじなどに																								
			80g	牛乳を料理に使う チーズは薄切りを料理に																								

※離乳食を食べる量が増え、食後のミルク量は減っていきます。

(授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)から改変)