

すこやか離乳食の進め方

量はあくまでも目安です。
お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう！



離乳食レシピ
動画公開中！



月齢	離乳の開始 → 離乳の完了					
	ゴックン期 (離乳初期)	モグモグ期 (離乳中期)	カミカミ期 (離乳後期)	パクパク期 (離乳完了期)		
	5～6か月ごろ	7～8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ		
食べ方の目安	★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。 ★母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えましょう。	★1日2回食で、食事のリズムをつけましょう。 ★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。	★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めましょう。 ★家族一緒に楽しく食事をしましょう。	★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。 ★自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めてみましょう。		
食事の回数	1回	2回	3回	3回(+1～2回の間食)		
固さの目安 (食品でたとえると…)	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 (豆腐くらいのやわらかさ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらいの固さ)		
一回あたりの目安量	エネルギーのもとになる 穀類 いも類	つぶしがゆから始めましょう	全がゆ(5倍がゆ) 50g ～ 80g 《子供茶碗で約6分目》※ 《子供茶碗で約8分目》	全がゆ(5倍がゆ) 軟飯 90g ～ 80g 《子供茶碗で約9分目》 《子供茶碗で約7分目》	軟飯 ～ ご飯 80g ～ 80g 《子供茶碗で約7分目》 《子供茶碗で約7分目》	
	体の調子を整える 野菜 果物	すりつぶした野菜を試してみましょう	20g ～ 30g 《人参1/10本》 《ほうれん草1株》 《ブロッコリー1房》 《かぼちゃ4cm角1切》	30g ～ 40g 《かぶ1/2個》 《小松菜1株》	40g ～ 50g いろいろな野菜を組み合わせるとつかいましょう！	
	体を作るもとになる (1食に1種類を目安に選びましょう)	豆腐	「穀類・いも類」「野菜・果物」に慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。 (肉類・調味料は、まだ使いません。)	30g ～ 40g	45g	50g ～ 55g
		または魚		10g ～ 15g 《白身の刺身で1切半》	15g 《刺身の大きさを、白身2切、赤身1切》 《茹でたらす大さじ2》	15g ～ 20g 《魚の切り身1/5切》
		または肉		10g ～ 15g 《鶏ささみ1/4切》 《鶏ささみ1/3切》	15g 《鶏ささみ1/3切》 《赤身ひき肉大さじ1》	15g ～ 20g 《薄切り肉1枚》
または卵		卵黄1個 ～ 全卵1/3個		全卵1/2個	全卵1/2個 ～ 全卵2/3個	
または乳製品	牛乳は料理に使用する程度とし、飲用として与えるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。	50g ～ 70g 《ヨーグルト大さじ3》 《ヨーグルト大さじ4強》	80g 《ヨーグルト大さじ5》	100g 《ヨーグルト大さじ6》		

※《 》=各gを食材の目安量で示したものです。この他にもいろいろな食材がありますので、旬のものを利用しながら進めましょう。

< 成長の目安 >

成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう！

乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満のお子さんには、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などを与えないようにしましょう。