

# 離乳食の進め方の目安

～子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう～

離乳の開始

離乳の完了

		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
<b>食べ方の目安</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>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く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。</li> </ul>
<b>離乳食の回数</b>		1回	2回	3回	3回
<b>調理形態</b>		なめ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
一回当たりの目安量	<b>I</b> 穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯80～ごはん80
	<b>II</b> 野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでにした卵黄などを試してみる。	10～15	15	15～20
	又は肉(g)		10～15	15	15～20
	<b>III</b> 又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
又は卵(個)	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3		
又は乳製品(g)	50～70	80	100		