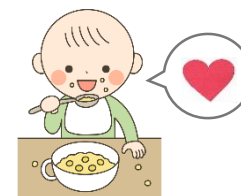




# 離乳食の進め方と目安量



生後5、6か月ごろ

7、8か月ごろ

9か月から11か月ごろ

12か月から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さじずつ始める。
- ★母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

- ★1日2回食で、食事のリズムをつけていく。
- ★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。

- ★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- ★家族一緒に食べることで、楽しい食卓体験を。

- ★1日3回の食事リズムを大切に、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。

調理形態

なめらかにすりつぶした状態  
(ヨーグルト状)

舌でつぶせる固さ  
(豆腐くらいの固さ)

歯ぐきでつぶせる固さ  
(バナナくらいの固さ)

歯ぐきでかめる固さ  
(肉団子くらいの固さ)

1回の目安量

① 穀類
② 野菜・果物
③ 魚
または肉
または豆腐
または卵
または乳製品

つぶしがゆから始める。  
すりつぶした野菜なども試してみる。  
慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

全がゆ50g～80g
20g～30g
10g～15g
10g～15g
30g～40g
卵黄1個～全卵1/3個
50g～70g

全がゆ90g～軟飯80g
30g～40g
15g
15g
45g
全卵1/2個
80g

軟飯90g～ご飯80g
40g～50g
15g～20g
15g～20g
50g～55g
全卵1/2個～2/3個
100g

授乳の目安

【母乳・ミルク】  
ほしがらだけ

【母乳】ほしがらだけ  
【ミルク】1日3回程度

【母乳】ほしがらだけ  
【ミルク】1日2回程度

【母乳・ミルク】  
離乳の進行および完了の状況に応じて与える