

# 離乳食のすすめ方

母子手帳の「発育曲線のグラフ」に身長・体重を記入して、発育曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

離乳の開始

離乳の完了

月 齢	生後5、6カ月頃	7、8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃		
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回		
調理の形態	ゴックンすることを覚えさせましょう なめらかにすりつぶした状態 (例：ヨーグルト状)	モグモグ食べさせましょう 舌でつぶせる固さ (例：豆腐状)	カミカミをくりかえし覚えましょう 歯ぐきでつぶせる固さ (例：バナナ状)	よく噛んで食べることを覚えましょう 歯ぐきでかめる固さ (例：肉だんご状)		
1 回 当 た り の 量	穀類	①10倍がゆ(米：水=1:10)をすりつぶしたつぶしがゆから始めましょう。	全がゆ 50～80g または、パンがゆやうどんのやわらか煮など	全がゆ 90～軟飯 80g または、やわらかいパン、パスタなど	軟飯 90～ご飯 80g または、トースト、サンドイッチ、焼きうどんなど	
	野菜	②慣れてきたら、すりつぶしたじゃがいもや野菜などを試していきます。	20～30g やわらか煮のみじん切り⇒粗つぶしや粗みじん切り	30～40g やわらかくゆでて5～8mm角程度に切る	40～50g やわらかく煮る(素揚げ、天ぷらなどもOK)	
	この中から どれか1つ	魚	③さらに慣れてきたら、豆腐・白身魚・鶏のささみ・卵黄などを試してみましょう。	10～15g 白身魚～赤身魚も(鮭、まぐろ、かつおなど)	15g 慣れたら青魚も(あじ・ぶりなど) ※よく加熱する/アレルギー注意	15～20g 白身魚、赤身魚、青魚など
		肉	豆腐……ゆでてすりつぶす 白身魚…ゆでてすりつぶしてとろみをつける (しらす・たい・かれい・ひらめなど) ささみ…ゆでてすりつぶしてとろみをつける 卵……固ゆでの卵黄耳かき1杯(ごく少量)からはじめる ★アレルギー症状が出ないか注意して進めましょう。	10～15g 鶏のささみなど(ゆでてみじん切り)	15g 豚・牛肉の赤身肉など(ひき肉など)	15～20g ハンバーグや肉団子など
		豆腐		30～40g 豆腐、納豆など(細かく刻んで加熱)	45g 豆腐、納豆など	50～55g 豆腐、納豆、生揚げ、油揚げ(油抜きする)
		卵		卵黄1個～全卵1/3個 慣れたら少しずつ増やしていきましょう	全卵1/2個 いり卵など(全卵が使えたらマヨネーズもOK)	全卵1/2～2/3個 卵焼き、オムレツ、目玉焼きなど
乳製品	50～70g プレーンヨーグルト、カッテージチーズなど	80g プレーンヨーグルト、カッテージチーズなど		100g 牛乳、プレーンヨーグルトなど		
味付け	味はつけない(素材の味で十分)	味付けはごく薄味 少量なら、しょうゆ、みそ、植物油、バター、ケチャップ等も使えます	味付けはごく薄味	大人の1/4程度		
進め方のポイント	①初めての食品は1さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきましょう。 ②この時期はたくさん食べられることより、上手に飲み込めるようになることが大切です。 ③卵は固ゆでの卵黄耳かき1杯(ごく少量)から始めましょう。	①白身魚に慣れたら赤身魚(まぐろ、かつおなど)も使えるようになります。 ②肉類は脂肪の少ない鶏のささみがよいでしょう。 ③無糖ヨーグルト、脂肪分の少ないチーズなども使えます。	①9カ月頃から鉄分が不足しやすいので、赤身の肉や魚を積極的に取り入れましょう。(レバーのベビーフードを利用してもよい) ②フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代わりではありません。必要に応じて取り入れます。	①3回の食事で足りないようであれば、食事の補いとして、おやつを1日1～2回時間を決めて与えます。(おにぎり・芋・乳製品等がよい) ②手づかみ食べを十分にさせましょう。(例：ご飯⇒おにぎり/野菜⇒スティック状)		
1回当たりの目安量						