

# 離乳食の進め方の目安

赤ちゃんはやさしい笑顔が大好きです。「おいしいね」と声をかけながらあげましょう。

月 齢	初期 生後5～6か月頃	中期 生後7～8か月頃	★後期 生後9か月～11か月頃	◆完了期 生後12か月～18か月頃	備 考	
食事の回数	開始後の約1か月間1日1回 それ以降1日2回	1日 2回	1日 3回	1日 3回	*はちみつは、乳児ボツリヌス症のリスクがあるため、1歳までは与えないようにしましょう。	
授乳の回数	食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状態に応じて与える	*材料は新鮮なもの、旬のものを選びましょう。	
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら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むように食品の種類を増やす	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく  ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える  ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす	★9か月以降から鉄が不足しやすくなります。 赤身の肉・魚、青菜を取り入れましょう。  フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいれば必要ありません。	
調理形態 (かたさの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト程度)	舌でつぶせるかたさ (とうふ程度)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ程度)	歯ぐきでかめるかたさ (肉団子程度)	★9か月頃になると手づかみ食べができるようになります。 切り方などを工夫し、手でつかんで食べられるものを準備してみましょう。	
一回あたりの目安量	I 穀類 (g)	つぶしがゆからはじめる	全がゆ50～80	軟飯90～ご飯80	★水分補給は、湯冷ましや薄めた麦茶、番茶などカフェインがないものを選びましょう。  ◆おやつ【1歳以降】 食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うものです。 時間と量は決めてあげるようにしましょう。 <おすすめのおやつ> おにぎり・食パン、ふかしいも・果物・牛乳・ヨーグルトなど  ◆離乳食が完了しても、薄味を心がけましょう。	
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30	40～50		
	III 魚 (g) または豆腐 (g) または肉 (g) または卵 (個) または乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐 白身魚などを試してみる	10～15	15		15～20
			30～40	45		50～55
			10～15	15		15～20
			卵黄1～全卵1/3	全卵1/2		全卵1/2～2/3
	味つけの目安	味つけはしない	風味づけ程度	大人の味つけの1/3以下に		食品の持ち味を活かしながら
だし調味料	昆布 素材の味を大切に	昆布・花かつお 味噌・醤油・食塩・砂糖 少量の油脂	昆布・花かつお・煮干 少量のケチャップ・マヨネーズ 酢	薄味でおいしく調理		

☆あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

◎◎ 離乳食の始めの頃の進め方例 (始めのころ) ◎◎ 1さじは5ccです

	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～16日	17～19日	20～23日	24～27日	28～30日
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ				4さじ		5さじ	7さじ	
野菜				1さじ	2さじ	3さじ					
豆腐									1さじ	----	----
白身魚										1さじ	----
卵黄											少量

※ いずれか1種類

## ● 食物アレルギーについて

アレルギーを心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取を遅らせても予防効果はないといわれています。アレルギーを疑う症状が見られたときには自己判断せず、医師に相談しましょう。食事制限をする必要があると診断され、離乳食の進め方にお困りの場合は、栄養士にご相談ください。