

離乳食のすすめ方の目安

※ 量はいくまで目安です。また、離乳食の進みには食べる機能（口や舌の動かし方等）や歯の生え具合も関係するため、お子さんの発達や成長に合わせて進めましょう。

	離乳初期 (5~6か月頃)					離乳中期 (7~8か月頃)					離乳後期 (9~11か月頃)					離乳完了期 (12~18か月頃)				
	午前		午後			午前		午後			午前		午後			午前		午後		
1日の流れ(例)	6時	10時	14時	18時	22時	6時	10時	14時	18時	22時	6時	10時	14時	18時	22時	7時	10時	12時	15時	18時
食べ方の目安	はじめは1日1回 *1さじ(小さじ1)から					2回 *食品の種類を増やしていく *食事のリズムをつけていく					3回 *自分で食べようとする *手づかみ食べ					朝・昼・夕3回+間食1、2回 (必要に応じて時間と量を決め与える)				
母乳 育児用ミルク	食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ(授乳間隔や回数、量が安定していればそのリズムに沿って欲しがるだけ与える)					食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ					食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ					赤ちゃんやお乳をあげる人の状況に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを400~200ml				
調理形態 (固さの目安となる食品)	口を閉じそのままゴックンできる固さ (ヨーグルト状)					舌と上あごでつぶせる固さ (豆腐程度)					歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ程度)					歯ぐきや歯でかめる固さ (肉だんご程度)				
調理方法(例)	すり鉢、裏ごし器、ミキサー、ブレンダーなどですりつぶす					やわらかく煮て フォークなどで粗くつぶす					かみやすいように 5mm角程度の大きさに切る					手づかみ食べができるような工夫を				
調味料	不要					塩・しょうゆ・みそ等をごく少量					少量の「ギャップ」・「マネー」(要加熱)					うす味を基本に				

1回あたりの目安量と主な食品例

1回の食事は(1)(2)(3)の食品を組み合わせ作りましょう	(1) 穀類 (g)	10倍がゆをすりつぶした つぶしがゆから始める	7倍がゆ ~ 全がゆ (5倍がゆ) 60 ~ 50~80	全がゆ ~ 軟飯 90 ~ 80	軟飯 ~ ごはん 90 ~ 80	
	(2) 野菜・果物 (g)	1週間くらい経ち、慣れてきたら すりつぶした野菜などを 試してみる	20~30 (例)なす・きゅうり・ピーマン・カリフラワー・ねぎ ニラ・アスパラ・さやいんげん・さやえんどう・海藻など	30~40 繊維の多いもの以外は やわらかく煮ればほとんどの野菜・果物を使える	40~50	
	魚 (g)	(例)加熱するとやわらかくなりやすい野菜 かぼちゃ・かぶ・人参・大根・トマト等 徐々にほうれん草・キャベツ・白菜 玉ねぎ・ブロッコリーなど	白身魚 赤身魚 青背の魚 10~15 15 15~20 (例)たい・ひらめ・かれい・きす・さより たら・たちうおなど (例)まぐろ・かつおなど (例)いわし・さば・さんま ぶり(はまち)・あじなど	食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉 10~15	赤身(牛肉、豚肉)・レバー (脂肪の多い肉類は少し遅らせる) 15	厚揚げなど 15~20
	または肉 (g)	1週間くらい経ち、慣れてきたら	豆腐→刻んだ納豆・つぶした煮豆 30~40	卵黄 ~ 全卵 1 ~ 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3
	(3) または豆腐 (g)	つぶした豆腐・白身魚 卵黄などを試してみる (かたゆで)	卵黄 ~ 全卵 1 ~ 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2~2/3	全卵 1/2~2/3
	または卵 (個)		ヨーグルト(無糖)、塩分や脂肪の少ないチーズ(カッテージチーズ) 50~70			牛乳 100
	または乳製品 (g)					