

離乳食のすすめ方

楽しく食べる体験から、「食」への興味がわいてきます。食べたいという意欲や食べる力を育みましょう 

		離乳の開始			離乳の完了			
月 齢		初期(5～6か月ごろ)	中期(7～8か月ごろ)	後期(9～11か月ごろ)	完了期(1歳～1歳6か月ごろ)			
すすめ方の目標		・離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣らしましょう ・子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつから始めましょう (開始後 1 か月を過ぎれば2回食にしましょう)	・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きましょう ・1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう	・家族一緒に楽しい食卓体験をしましょう ・食事のリズムを大切に1日3回食に進めていきましょう	・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう ・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう			
離乳食、授乳のリズム【例】		午前 母乳 または ミルク 10:00 ごろ 離乳食 + 母乳またはミルク 午後 母乳 または ミルク × 3～4回	午前 母乳 または ミルク 10:00 ごろ 離乳食 + 母乳またはミルク 午後 母乳 または ミルク 18:00 ごろ 離乳食 + 母乳またはミルク 母乳 または ミルク	午前 母乳 または ミルク 離乳食 + 母乳 または ミルク 午後 離乳食 + 母乳 または ミルク 離乳食 + 母乳 または ミルク 母乳 または ミルク ※家族の食事時間に合わせていきましょう	7:00 ごろ 朝 食 間 食 12:00 ごろ 昼 食 間 食 18:00 ごろ 夕 食 ※母乳やミルクは離乳食の進み具合に応じて与えましょう ※コップでの牛乳に徐々に切り替えていきましょう 【目安】 1日300～400ml			
調理形態		なめらかにすりつぶした状態→やわらか煮 (ペースト状→粗つぶし)	舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらいの固さ、みじん切→粗みじん切)	歯ぐきでつぶせる固さ 〔バナナぐらいの固さ、 つぶし方を粗くしていきましょう〕	歯ぐきでかめる固さ 〔肉だんごぐらいの固さ、 手づかみしやすいサイズにしましょう〕			
口の動き		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごで押しつぶしせるようになる	歯ぐきでつぶせるようになる	歯を使えるようになる			
歯の萌出		乳歯が生え始める 1歳前後で前歯が上下4本ずつ生えそう 離乳完了期の後半ごろに奥歯が生え始める						
1回あたりの目安量	穀類	🍀 つぶしがゆから始める ↓ 慣れたら 🍀 野菜、いも類、果物を試す ↓ 慣れたら 🍀 豆腐・白身魚・卵黄等を試す (離乳食開始 3 週間頃～) 様子をみながら、少しずつ量や種類を増やしていきましょう	全がゆ(5 倍がゆ)50g～80g (子ども茶碗 1/3杯～1/2杯くらい)		全がゆ90g～軟飯80g (子ども茶碗 1/2杯～2/3杯くらい)		軟飯90g～ご飯80g (子ども茶碗軽く1杯くらい)	
	野菜 果物		20～30g		30～40g		40～50g	
	たんぱく質性食品		魚	10～15g	15g	15～20g		
			または 肉	10～15g	15g	15～20g		
			または 豆腐	30～40g	45g	50～55g		
		または 卵	卵黄1個～全卵1／3個	全卵1／2個	全卵1／2個～2／3個			
	または 乳製品	50～70g	80g	100g				
	調味料 その他	だし(昆布、干しいたけ、かつお等)を使用しましょう ・ 化学調味料は使用しません						
		調味料は必要ありません			それぞれの食品のもつ味を生かしながら薄味に調理しましょう ・ 油脂類も少量ずつなら使用しても大丈夫です			
		はちみつ・黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう						

※ 上記の表の量は、目安になります。子どもの食欲や成長・発達に合わせて、食事の量を調節しましょう。また、成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブにそっているか確認しましょう。