

＜離乳食の進め方の目安＞

1回あたりの目安量

◎アレルギーがある場合は、主治医や栄養士に相談しましょう。
◎初めて与える食品は少量ずつ試しましょう。



西宮市食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」

	離乳食を始めます(初期)	いろいろな食品を与えます(中期)			食事は離乳食中心に与えます(後期)			幼児食へ移していきます(完了期)
月 齢	5～6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月～18か月	
口の中の動き	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる			歯ぐきでつぶすことができるようになる			歯を使うようになる
食べ方	◎子どもの様子を見ながら1さじずつ始め、舌ざわりや味に慣れていきましょう	◎1日2回食のリズムをつけていきましょう ◎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3回食に進めていきましょう ◎一緒に食べることを通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう			◎自分で食べる楽しみを手づかみから始めてみましょう ◎食事のリズムと生活リズムを整えましょう
調理形態(固さの目安)	なめらかにすりつぶした状態(ポターージュぐらいの状態)	舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいの固さ)			歯ぐきでつぶせる固さ(指でつぶせるバナナぐらいの固さ)			歯ぐきで噛める固さ(肉だんごぐらいの固さ)
時間と回数(例)	AM6時 ○ AM10時 ○ PM2時 ○ PM6時 ○ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ○ PM6時 ● PM10時 ○	○ ● ○ ● ○	○ ● ○ ● ○	AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ● PM6時 ● PM10時 ○	○ ● ○ ● ○	朝食 ● AM10時 □ 昼食 ● PM3時 □ 夕食 ●	

間食を与える際は、時間を決め、食事に影響しないように量を調整しましょう。

力のもとになる	米	小麦	芋
＜離乳食の始め方の目安＞			
	小さじ1から始めて 10倍がゆ～7倍がゆ	50g～80g/回 7倍がゆ～5倍がゆ(全がゆ)	80g～90g/回 5倍がゆ(全がゆ)～軟飯
	パンがゆ・うどん [つぶし煮]	パンがゆ・うどん [くたくた煮]	フレンチトースト・ホットケーキ 又は ゆでマカロニ・スパゲティ
	じゃが芋・さつま芋 [つぶし煮]	さと芋 [粗つぶし煮]	[やわらか煮]
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		
	かゆ		

◎あくまでも目安量です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整してください。
◎1回の食事量ではなく1日の食事量で考えましょう。
◎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沿っているかどうか確認しましょう。

体の調子を整える	野菜(きのこ・海藻含む)	果物
	1日小さじ1(5ml)の意味	
	◎野菜と果物をあわせた1回あたりの分量ですが、野菜中心に食べましょう。	
	小さじ1から始めて 大根・にんじん・かぼちゃ・かぶ・白菜 キャベツ・ほうれん草・玉ねぎなど [やわらかく煮てすりつぶす]	20～30g/回 青菜・トマト・きゅうり・なす など [すりつぶし・みじん切り] 青のり・わかめ [細かくもみほぐす・トロトロ煮]
	りんご [すりおろし]	[そのままで]
		[そのままで]

血・肉・骨のもとになる	魚	大豆	卵	肉	乳製品
	たいなどの白身魚やしらすから始めて7か月頃からかつお・まぐろなどの赤身魚 ＜小さじ1から始めて10～15g/回＞ [すりつぶす] → [ほぐす]	豆腐 ＜小さじ1から始めて30～40g/回＞ きな粉 ＜少量から始めて～小さじ1/回＞	つぶし卵黄 [かたゆで] ＜卵黄小さじ1から始めて7か月頃から卵黄1個～全卵1/3個/回＞	レバーペースト・鶏ささみなどから始めて ＜小さじ1から始めて10～15g/回＞	鶏肉・豚・牛の赤身肉ミンチ ＜15g/回＞
				加熱した牛乳(調理に使う程度) 小さじ1から始めて50g～70g/回	80g/回
					赤身肉 ＜15～20g/回＞
					牛乳を飲むのは1歳以降から少しずつ始めましょう(1日合計250gまでにしましょう)

だし調味料	◎化学調味料は使用しない。 ◎調味料や油等は風味づけ程度で少量を使用しましょう。	だし (昆布・干し椎茸) (煮干・かつお節等) 塩・みそ・砂糖・しょうゆ *風味付け程度に バター・マーガリン・すりごまなど	ケチャップ 植物油	マヨネーズ(原材料に卵含む)
-------	---	---	--------------	----------------