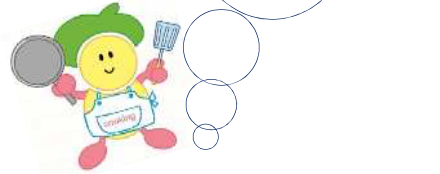


# ＜離乳食の進め方の目安＞

## 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 ① PM2時 ○ PM6時 ○ PM10時 ○	AM6時 ○ AM10時 ② PM2時 ○ PM6時 ③ PM10時 ○	○ ③ ○ ④ ○	AM6時 ○ AM10時 ④ PM2時 ⑤ PM6時 ⑥ PM10時 ○	○ ⑤ ⑥ ⑦ ○	○ ⑦ ⑧ ⑨ ○	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＞														
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
		小さじ1から始めて つぶしがゆ(10倍がゆ)~7倍がゆ 50g~80g/回 全がゆ(5倍がゆ) 全がゆ(5倍がゆ) 80g/回 ~軟飯 90g/回 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 トースト [煮物・揚げ物など]														
		パンがゆ・うどん [つぶし煮] さと芋 [粗つぶし煮]														
		じゃが芋・さつま芋 [つぶし煮]														

◎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	15日目以降は目安量を参考に食品数を増やしましょう!														
		かゆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		つぶし野菜 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] りんご [すりおろし]														
		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・トトロ煮]														
		30~40g/回 噛みにくいものを除いた野菜 [煮物・炒め物・和え物] きのこ・焼きのり・ひじき [やわらかく煮てつぶす]														
		40~50g/回 噛みにくいものを除いた野菜 [揚げ物]														

血・肉・骨のもとになる	魚 大豆 卵 肉 乳製品	◎魚・大豆・肉・卵・乳製品の中から1回に1品使う場合の分量です。組み合わせて使う場合は、目安量をみて分量を調節しましょう。														
				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~大さじ1/回> つぶし卵黄 [かたゆで] <卵黄小さじ1から始めて7か月頃からは卵黄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> 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												
		いわし・あじなどの青魚 <15g/回> [焼く・煮る] ひきわり納豆 <~15g/回>														
		赤身肉 <15~20g/回>														
		全卵 [焼く・ゆでる] <全卵1/2個/回>														
		鶏肉・豚・牛の赤身肉ミンチ <15g/回>														
		80g/回 100g/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300gまでにしましょう)														

だし調味料油	◎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) ケチャップ 塩・みそ・砂糖・しょうゆ 塩・みそ・砂糖・しょうゆ *風味付け程度に 植物油 バター・マーガリン・すりごまなど マヨネーズ(原材料に卵含む)													