



離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

月齢		離乳初期 生後5, 6か月ごろ	離乳中期 7, 8か月ごろ	離乳後期 9~11か月ごろ	離乳完了期 12~18か月ごろ
食事	離乳食の回数	1日1回 少量から始め、徐々に量を増やしていく	2回	3回	3回(+間食2回)
	母乳・育児用ミルクの目安	食後 + 赤ちゃんが欲しいだけ	食後 + 母乳は欲しいだけ ミルクは3回程度	食後 + 母乳は欲しいだけ ミルクは2回程度	一人一人の離乳の進行・完了の状態に応じて
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
1回あたりの目安量	I 穀類		全がゆ 50~80g	全がゆ 90~軟飯 80g	軟飯 80 ~ ご飯 80g
	II 野菜果物	★ つぶしがゆからはじめる。 ★ すりつぶした野菜なども試してみる。	20 ~ 30g	30 ~ 40g	40 ~ 50g
	III 魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	★ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。 離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には食品I, II, IIIを組み合わせます。	10 ~ 15g 10 ~ 15g 30 ~ 40g 卵黄1 ~ 全卵1/3 50 ~ 70g いずれか一つ	15g 15g 45g 全卵1/2 80g いずれか一つ	15 ~ 20g 15 ~ 20g 50 ~ 55g 全卵1/2 ~ 2/3 100g いずれか一つ

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調節しましょう。

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確認しましょう。

○この表は、「授乳・離乳の支援ガイド(2019年3月)」をもとに加筆して作成したものです。