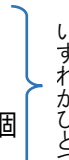


離乳食の進め方の目安

月齢		 離乳食 初期 5～6 ヶ月頃	 中期 7～8 ヶ月頃	 後期 9～11 ヶ月頃	 完了期 12～18 ヶ月頃
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)
1 日の授乳 回数	食後の授乳	1 回	2 回	3 回	離乳食の進行、完了の 状況に応じて
	その他の授乳	(母乳や育児用ミルク) 授乳のリズムに沿って欲しがるだけ	(母乳)授乳のリズムに沿って欲しがるだけ (育児用ミルク)3 回程度	(母乳)授乳のリズムに沿って欲しがるだけ (育児用ミルク)2 回程度	
調理形態		 おかゆ  にんじん  とうふ  ほうれんそう なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状・ポタージュ状)	 おかゆ  にんじん  とうふ  ほうれんそう 舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	 おかゆ  にんじん  とうふ  ほうれんそう 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	 ごはん  にんじん  とうふ  ほうれんそう 歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)
調理方法		・すりつぶす ・細かく刻む ・裏ごしする 	・やわらかく煮てつぶす ・3～5 mm 角程度 ・葉物や肉類等つぶしにくい食材は 細かく刻む ・トロミをつけると飲み込みやすい 	・やわらかく煮て粗くつぶす ・5～8 mm 角程度 ・葉物や肉類等かみにくい食材は刻む ・手づかみ食べの練習に持ちやすい 長さの煮野菜など	・一口サイズ ・かみにくい食材は刻む ・手づかみ食べの練習に持ちやすい 長さの煮野菜など
1 回あたりの目安量	主食		7 倍がゆ 50～80g	全がゆ 90g ～ 軟飯 80g	軟飯 80g ～ ご飯 80g
	おかず	・つぶしがゆから始める ↓ ・すりつぶした野菜も試してみる ↓ ・慣れてきたらつぶした豆腐・白身 魚なども試してみる	・魚 10～15g ・肉 10～15g ・豆腐 30～40g ・卵 卵黄 1～全卵 1/3 個 ・乳製品 50～70g + ・野菜・芋・果物 20～30g  いずれかひとつ	・魚 15g ・肉 15g ・豆腐 45g ・卵 全卵 1/2 個 ・乳製品 80g + ・野菜・芋・果物 30～40g  いずれかひとつ	・魚 15～20g ・肉 15～20g ・豆腐 50～55g ・卵 全卵 1/2～2/3 個 ・乳製品 100g + ・野菜・芋・果物 40～50g  いずれかひとつ

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。
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。