

離乳食の進め方

★この表は**目安**ですので、赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調整しましょう。
 ★離乳食が足りているか、食べすぎていないか不安になったら、母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、**成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。**

		離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期 (生後9~11か月頃)	離乳完了期 (生後12~18か月頃)
離乳食の回数		開始後の約1か月間1日1回 それ以降1日2回	1日2回	1日3回	1日3回+1~2回の間食
離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがるだけ与える。					
授乳の目安		離乳食の後に与える他に 母乳授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク 赤ちゃんが欲しがるだけ (800~1000ml/日)	離乳食の後に与える他に 母乳授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク 1日3回程度 (600~800ml/日)	離乳食の後に与える他に 母乳授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク 1日2回程度 (400~600ml/日)	1人1人の離乳の進行および完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを (200~400ml/日)
離乳食のかたさの目安		ポタージュ状 → ヨーグルト状 → 豆腐状(舌でつぶせる) → 完熟バナナ状(歯ぐきでつぶせる) → 肉団子状(歯ぐきでかめる)			
食べる機能の発達の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごで潰していくことができるようになる	歯ぐきで潰すことができるようになる	歯を使うようになる
量の目安 (つかいかたは1品選んだ時の目安) たんぱく質の仲間	穀類(g)	つぶしがゆ	全がゆ 50~80g(大さじ3~5)	全がゆ90g(大さじ6~7) ~軟飯80g)	軟飯80g ~ご飯80g
	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる	20~30g(大さじ1~2)	30~40g(大さじ2~3)	40~50g(大さじ3~4)
	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる	10~15g(大さじ1)	15g(大さじ1~2)	15~20g(大さじ1~2)
	肉		10~15g(大さじ1)	15g(大さじ1~2)	15~20g(大さじ1~2)
	豆腐	30~40g(大さじ2~3)	45g(大さじ3)	50~55g(大さじ4)	
	卵	1日1さじから始めてみよう! (1さじ=小さじ1のこ)	卵黄1個~全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個~2/3個
乳製品	50~70g		80g	100g	

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。
 ★この表では、小さじ1=5cc、大さじ1=15cc(小さじ3と同量)としています。

