




● ● ● 離乳食のすすめ方 ● ● ●

離乳の開始

離乳の完了

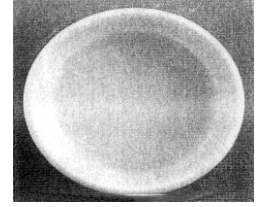
以下に示す事項はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて食事の量を調整する。
成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。
(母子健康手帳の乳幼児発育曲線のページを参考にしてみましょう。)

成長の目安		以下に示す事項はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて食事の量を調整する。 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する。 (母子健康手帳の乳幼児発育曲線のページを参考にしてみましょう。)			
月 齢		離乳初期 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
固さの目安		なめらかなポターージュ状	舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ
離乳食の回数		1日1~2回	1日2回	1日3回	1日3回
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつから始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○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く。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
食事のスケジュール(例)	6:00	母乳やミルク	母乳やミルク	母乳やミルク	7:00ごろ 朝食
	10:00	離乳食+母乳やミルク	離乳食+母乳やミルク	離乳食+母乳やミルク	10:00ごろ おやつ 12:00ごろ 昼食
	14:00	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食+母乳やミルク	15:00ごろ おやつ
	18:00	母乳やミルク	離乳食+母乳やミルク	離乳食+母乳やミルク	18:00ごろ 夕食
	22:00	母乳やミルク	母乳やミルク	母乳やミルク	
1回あたりの目安量	穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ 50~80g	全がゆ 90g ~ 軟飯 80g	軟飯 80g ~ ご飯 80g
	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	やわらか煮のみじん切り→粗みじん切り 20~30g	うす切り→柔らかいかたまり 30~40g	40~50g
	魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品	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 10~15g 30~40g 卵黄1個~全卵1/3個 50~70g	15g 15g 45g 全卵1/2個 80g	15~20g 15~20g 50~55g 全卵1/2~2/3個 100g
	歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯茎でつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。 

これが目安!

おかゆのかたさ

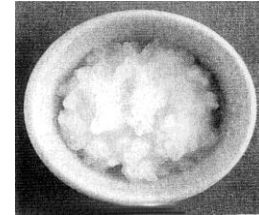
水分が多いトロトロ状態のおかゆ。



10倍トロトロがゆ

離乳の開始 (5~6か月ごろ)

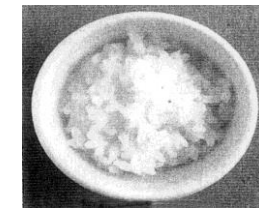
ほろっとつぶりが状態になったら程度の



7倍ほっとりがゆ

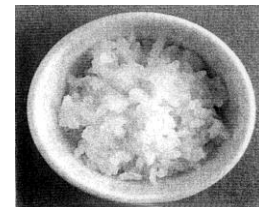
7か月ごろ

ふっくら炊き上がった状態



5倍がゆ(全がゆ)

やわらかめのご飯が目安。



軟飯(やわらかご飯)

離乳の完了 (12~18か月ごろ)

お子さんの様子や歯の発達に合わせて進めていきましょう。

注意ポイント!!

卵
離乳開始から、白身魚や豆腐に食べ慣れてきたら、固ゆでの卵黄からはじめ、進行にあわせて全卵に。
アレルギー体質の赤ちゃんは医師と相談してください。

魚介類
はじめは白身魚から、徐々に赤身魚や青皮魚などを取り入れましょう。サバ・イカ・タコ・エビ・貝類は離乳期には控えます。

はちみつ
乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使いません。

牛乳
母乳と比べて鉄分が体内に吸収されにくい性質や、たんぱく質・ミネラルを多く含み、乳児の腎臓に負担がかかる可能性があるため飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、調理に使う程度ならかまいません。