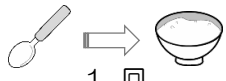





離乳食のすすめ方

※ 表は目安です。お子さんの食欲や成長・発達のペースに合わせて調整しましょう。

月 齢		5～6か月 (こっくん期)	7～8か月 (もぐもぐ期)	9～11か月 (かみかみ期)	12～18か月 (ぱくぱく期)	
食べ方の目安		<p>○離乳食の舌ざわり、味に慣れる時期です。</p> <p>○くちびるを閉じて離乳食を飲み込むことができるようになってきます。</p> <p>○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつはじめましょう。</p>	<p>○上あごと舌を使って食べ物を押しつぶすようになります。</p> <p>○いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の種類を増やしましょう。</p> <p>○穀類(主食)、野菜(副菜)、たんぱく質食品(主菜)を組み合わせた食事にしましょう。</p>	<p>○舌で食べものを歯ぐきの上のせ、つぶせるようになります。</p> <p>○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めましょう。</p> <p>○家族と一緒に食べ、楽しい食事体験をしましょう。</p> <p>○手づかみ食べをはじめます。</p>	<p>○手づかみ食前で前歯でかじり取る練習をして、つめこみすぎたり食べこぼしたりしながら一口量を覚えていきます。</p> <p>○手づかみ食べや、スプーンを使い、自分で食べる意欲と楽しみを育てましょう。</p>	
回数等	離乳食	 1回	 2回	 3回	 3回 + 間食(1～2回)	
	母乳・ミルク	これまで通り、授乳のリズムに沿って欲しがるままに飲ませましょう。	離乳食後に飲ませましょう。それに加え、母乳は欲するままに、ミルクは1日3回程度飲ませましょう。	離乳食後に飲ませましょう。それに加え、母乳は欲するままに、ミルクは1日2回程度飲ませましょう。	子どもの離乳食の進み具合に応じて飲ませましょう。牛乳も飲めるようになります。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態(ポタージュくらい)	舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)	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(肉団子くらい)	
食品*1回当たり量	穀類	①はじめは、すりつぶしたおかゆ1さじからはじめましょう。	全がゆ 子ども茶碗2/3杯～3/4杯(50～80g)	全がゆ 子ども茶碗1杯(90g)～軟飯 子ども茶碗小盛り1杯(80g)	軟飯 子ども茶碗小盛り1杯(80g)～ご飯 子ども茶碗少なめ1杯(80g)	
	野菜・果物	②慣れてきたら、じゃがいもやにんじんなどの野菜、果物など、種類を増やしていきましょう。	小さじ5杯程度(20～30g)	大さじ3杯程度(30～40g)	大さじ4杯程度(40～50g)	
	いずれか1品	卵	③さらに慣れたら、豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄をはじめてみましょう。	卵黄 1/2～1個(最初は卵黄から) ～全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個
		豆腐		1/8丁(30～40g)	1/6丁弱(45g)	1/6丁強(50～55g)
		乳製品		プレーンヨーグルトなど 大さじ3～4杯	プレーンヨーグルト、牛乳(材料として)など 大さじ5杯	ヨーグルト、牛乳、チーズなど 1/2カップ
		魚		1/8切(10～15g)	1/6切(15g)	1/4切(15～20g)
	肉	鶏のささみなら1/5本(10～15g)	鶏のささみなら 1/4本(15g)	鶏のささみなら 1/3本(15～20g)		
調理用	油脂類	—	少量			
調味料類	—	離乳の進行に応じて風味づけ程度で少量から使用し、素材の味を生かして、薄味でおいしく♪				

★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。

★調理形態は子どもの食べる様子を確認しながら、あせらず徐々に次の段階へ進めていきましょう。