

# 離乳食の進め方の目安



子どもの食欲や成長、発達には個人差がありますので、嫌がる時には無理強いしないで、楽しく、おいしく食事ができるよう心がけましょう。

月 齢	離乳の開始 → 離乳の完了					
	生後5か月, 6か月ごろ	7か月, 8か月ごろ	9か月~11か月ごろ	12か月~18か月ごろ		
離乳食のすすめ方	★子どもの様子を見ながら、1日1回、1さじずつ始める。 ★離乳を開始して1ヶ月を過ぎた頃から、2回食にする。 ★母乳や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。	★食事リズムを大切に3回食にすすめる。 ★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。		
食べ方の発達の目安	食べ物をスプーンから取り込み、ゴックンと口を閉じて飲み込めるようになる	舌と上あごで押しつぶすことができるようになる。口を見ると上下にモグモグ動く	やわらかいものを前歯で噛み切り、歯ぐきで噛みつぶすことができるようになる	形のあるものを歯ぐきで噛めるようになる。歯を使うようになる。		
離乳食の固さの目安 (固さの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいの固さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらいの固さ)		
一回に食べる量の目安	1 穀類	7倍がゆ 50g ~ 80g	5倍がゆ(全がゆ) 90g ~ 軟飯 80g	軟飯 80g ~ ご飯 80g		
	2 野菜・果物	*つぶしがゆから始める ↓	20g ~ 30g	30g ~ 40g	40g ~ 50g	
	3 たんぱく質の食品	魚	*すりつぶした野菜なども試してみる ↓	赤身魚も始めよう 10g ~ 15g	青皮魚も食べよう 15g	15g ~ 20g
		または 肉		脂身の少ない鶏肉から 10g ~ 15g	赤身の豚・牛肉,レバーも食べよう 15g	15g ~ 20g
		または 大豆製品	*慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでにした卵黄等を試してみる	納豆や煮豆も細かく刻んで 30g ~ 40g	45g	50g ~ 55g
		または 卵		卵黄1個 ~ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ~ 2/3個
または 乳製品		50g ~ 70g	80g	100g		
味付け(調味料)	必要なし	食塩、砂糖など調味料を使用する場合、それぞれの食品のもつ味を生かし、薄味にする。油脂類も少量の使用とする。				
授乳の目安	食後 + 【母乳・ミルク】ほしがらだけ	食後 + 【母乳】ほしがらだけ 【育児用ミルク】1日3回程度	食後 + 【母乳】ほしがらだけ 【育児用ミルク】1日2回程度	離乳の進行及び完了の状態に応じて与える ⇒ 牛乳をコップで与える		

🍴 目安：離乳食スプーン1杯=約3g

- ※3のたんぱく質の食品について…一回に食べる量の目安は、1つの食品を使った場合の量です。2つの食品使う場合は、表の量を1/2程度に使いましょう。
- ※アレルギー等により医師に食事制限を指導されている場合は、相談して進めましょう。また、除去により栄養が不足しないよう他の食品で補いましょう。
- ※はちみつは、乳児ポツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。
- ※いか、たこ、貝類、えびは弾力があり食べにくいので、9か月まで控えましょう。
- ※そば、さばはアレルギーを起こす場合がありますので、9か月まで控えましょう。
- ※6か月以降は鉄が不足しやすいので、たんぱく質の食品(6か月頃は白身魚や卵黄など)を積極的に使用し、また離乳食に育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。



## 離乳開始と開始時期の進め方

子どもの成長には個人差があり、月齢はあくまでも目安です。子どもの様子をよく観察して「食べたがっているサイン」を確認し、開始しましょう。

- ◆ 生後5~6か月頃
- ◆ 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ◆ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- ◆ 食べ物に興味を示す



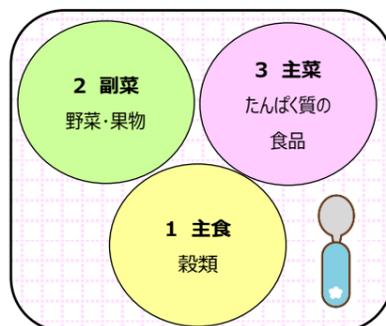
まずは、つぶしがゆ(10倍がゆをすりつぶしたもの)から始めます。初日は1さじだけ与え、離乳食を食べた後は、欲しがらだけ授乳します。離乳食の量は、様子を見て少しずつ増やしていきます。

つぶしがゆに慣れたら、すりつぶした野菜も与え、さらに慣れたら、つぶした豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄なども試します。

新しい食品を与える場合は1さじだけにし、様子を見てすすめます。

## 3つの器で献立を!

離乳食を開始して1ヶ月が経ち、1日2回食になったら、栄養バランスを考え、主食、副菜、主菜の3つの器をそろえましょう。



## 手づかみで食べよう!

手づかみ食べは自分で食べられるようになるための練習です。

「自分で食べたい」という意欲ができたなら、手づかみしやすいように、ご飯を小さめのおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子どものお皿に盛ってあげましょう。

上手に食べられないため汚してしまい、後片付けが大変ですが、手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。



## ●おかゆ~軟飯のつくり方●

離乳食のおかゆ(ご飯)は、10倍がゆをつぶしたつぶしがゆから始め、少しずつ水分量を減らしていき、最後にはご飯が食べられるよう進めましょう。

	米	水	作り方
10倍がゆ		5カップ	① 米は洗い、定量の水を加えてつけておく。 ② 強火で火にかけ、沸騰したら弱火にし、30~50分炊く。 ③ 火をとめ約10分蒸らす。
7倍がゆ		3・1/2カップ	
5倍がゆ(全がゆ)	1/2カップ	2・1/2カップ	
軟飯		1・1/2カップ	

※ 作ったおかゆは1回分ずつに分け、冷凍保存すると便利です。冷凍したものは、一週間を目安に使い切りましょう。