


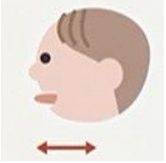


離乳食の進め方 (離乳食初期～離乳食完了期)

離乳食初期（生後5～6カ月）

食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える	
調理形態の目安		ドロドロ～ベタベタ 	なめらかにすりつぶした状態(ペースト状)  
回数	離乳食	1回食	
	授乳	ほしがるだけ	
母乳・ミルク分量		1000ml	
1回あたりの目安量	エネルギー源	穀類	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 (じゃがいも・人参・南瓜・大根など) 慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・しらす・固ゆで卵黄等を試してみる。 ※しらす→塩分が高い為、熱湯に通し塩抜きして使用しましょう
	ビタミン・ミネラル	野菜 果物 海藻	
	たんぱく質	魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	
	調理用油・砂糖		
歯の萌出の目安			
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みが出来るようになる	


離乳食中期(生後7~8カ月頃)

食べ方の目安		○1日2回食で食事のリズムをつけていく ○色々な味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていく		
調理形態の目安		モグモグ	舌でつぶせるかたさ(豆腐くらい)	
				
				
回数	離乳食	2回食		
	授乳	3回程度		
母乳・ミルク分量		800ml		
1回あたりの目安量	エネルギー源	穀類	全がゆ(粗つぶし) うどん→短く切って煮る カロニ→茹でて1cmに切って煮る パン→小さくちぎる	
	ビタミン・ミネラル	野菜 果物 海藻	・野菜→煮てつぶす みじん切りにして軟らかく煮る 果物→すりつぶす わかめ→刻んでドロドロに煮る	
	たんぱく質	魚	白身魚~赤身魚→煮て細かくほぐす ※赤身魚→白身に慣れたら鮭・マグロ・カツオなど	マ (g) 50~80
		または肉	肉(ささみ) →挽き肉にし、スープで煮る	20~30
		または豆腐	豆腐→煮てつぶす	10~15
		または卵	固ゆで卵黄	10~15
	または乳製品	ヨーグルト等	30~40	
調理用油・砂糖	ほとんど使わない		1個分	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める		
摂食機能の目安		舌と上あごで潰していくことが出来るようになる		

離乳食後期(生後9～11カ月頃)

食べ方の目安		○食事リズムを大切に1日3回食にすすめていく ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	
調理形態の目安		カミカミ	歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナくらい)5-7mm角
			
			
回数	離乳食	3回食	
	授乳	2回程度	
母乳・ミルク分量		600ml	
1回あたりの目安量	エネルギー源	穀類	全がゆ～軟飯 うどん マカロニ パン (g) 90～80
	ビタミン・ミネラル	野菜 果物 海藻	野菜→薄切りを煮る 果物→つぶす やわらかいものはそのまま 海藻→細かく刻んで煮る 30～40
	たんぱく質	魚	白身魚・赤身魚～青背の魚→煮て粗くほぐす ※青背の魚→いわし、さんま、あじなど 15
		または肉	肉(豚ヒレ→牛赤身肉・レバーペースト) 15
		または豆腐	豆腐→さいの目に切って煮る 納豆 45
		または卵	全卵 1/2個
	または乳製品	ヨーグルト等 80	
調理用油・砂糖		少量の使用	
歯の萌出の目安		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		歯ぐきで潰すことができるようになる	

離乳食完了期(生後12～18カ月頃)

食べ方の目安		○1日3回の食事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		
調理形態の目安		歯ぐきで噛めるかたさ(肉団子くらい)1cm角 		
回数	離乳食	3回食+間食2回		
	授乳	状況に応じ		
母乳・ミルク分量		400～300ml		
1回あたりの目安量	エネルギー源	穀類	軟飯～ご飯	(g) 80
	ビタミン・ミネラル	野菜 果物 海藻	野菜・果物・海藻	40～50
	たんぱく質	魚	白身魚・赤身魚～青背の魚 ※他の青背の魚を試してから、サバは試しましょう	15～20
		または肉	肉	40～50
		または豆腐	豆腐・納豆	50～55
		または卵	全卵	1/2～2/3個
	または乳製品	ヨーグルト等	100	
調理用油・砂糖		少量の使用		
歯の萌出の目安		1歳前後で前歯が8本生えそう 離乳食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		前歯でかみ切り歯ぐきでかみつぶす 