



# 離乳食のすすめ方の目安



← 離乳の開始

→ 離乳の完了

	5,6か月頃	7,8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
食べ方の目安	赤ちゃんの様子をみながら、1日1回1さじずつ始めます。(開始1か月以降は2回食)母乳やミルクは欲しがらだけ与えましょう。	1日2回食で食事のリズムをつけていきます。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きましょう。	食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。	1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えます。手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみをふやしていきましょう。
固さの目安	赤ちゃんがそのまま飲み込めるように、かたまりのないなめらかにすりつぶした状態(ポターージュぐらいの状態)。 ・後半は水分を減らし、マヨネーズのような状態に。	舌でつぶせるように、赤ちゃんが口をもごもご動かすとすぐにつぶれるかたさ(豆腐ぐらいが目安)。 ・前半はベタベタ状にやわらかな粒が少し混ざった状態。 ・後半はみじん切りかあらつぶしに。	歯ぐきで押しつぶせるかたさ(指でつぶせるバナナぐらいが目安)。離乳食は、つぶすのを卒業して、あらみじん切りから小さいさいの目切りが基本になります。	歯ぐきでかみつぶせるかたさ(肉団子ぐらいが目安)。やわらかめに。

一回あたりの目安量	米	主食	野菜・果物	たんぱく質	その他	5,6か月頃	7,8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
						<p>10倍がゆのすりつぶしから始めましょう。</p> <p>すりつぶした野菜なども試してみましょう。</p> <p>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。</p>	<p>7倍がゆ50g → 慣れてきたら5倍がゆ80g</p> <p>3mm角切りをミルク煮で 50g → 80g</p> <p>5mm切りクタクタ煮 → 1cm切り</p> <p>2~3mm角のやわらか煮</p> <p>すりつぶし20g → 5mm角やわらか煮30g</p> <p>1口大に切ってやわらか煮</p> <p>白身魚をほぐしてとろみをつける10~15g 慣れたら赤身魚もOK</p> <p>鶏ささみ肉すりつぶし10g~15g</p> <p>豆腐あらつぶし30g → 5mm角 40g 納豆みじん切り10g</p> <p>卵黄1個 → 慣れてきたら全卵1/3個以下</p> <p>牛乳煮、プレーンヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズなど</p> <p>みじん切りをよく煮て(わかめ、ひじきなど)</p> <p>バター・マーガリン・植物油 (少なめに)</p>	<p>5倍がゆ90g → 慣れてきたら軟飯80g</p> <p>トーストしたパンを1cm角カスティックに切りミルクに浸す6枚切1/2枚(30g)</p> <p>2~3cmのやわらか煮 → 4~5cm切り</p> <p>6~7mm角のやわらか煮 → 1cm角切り</p> <p>1cm角やわらか煮 30g~40g (緑黄色野菜をしっかりあげましょう)</p> <p>薄切りを手に持たせる</p> <p>煮魚、焼魚、ムニエルなど15g 青魚もOK</p> <p>ささみほぐし 牛・豚赤身ひき肉、レバー 15g</p> <p>豆腐1cm角だして煮る 45g 慣れたら厚揚げもOK 納豆・煮豆荒刻み 15g</p> <p>全卵(卵焼き、オムレツ、ゆで卵) 1/2個</p> <p>牛乳煮、チーズ、プレーンヨーグルトなど</p> <p>食べやすい大きさをやわらか煮</p> <p>バター・マーガリン・植物油・マヨネーズ (少なめに)</p>	<p>軟飯80g → 慣れてきたらご飯80g</p> <p>トーストした食パンを棒状に切って(40g)</p> <p>日本そば・中華めん・スパゲティは1歳からOK</p> <p>スティック状に切ったじゃがいもを素揚げにしてもOK</p> <p>2~3cm角 40g~50g 生野菜は食べにくいので1歳半位から食べやすい大きさを</p> <p>そのまま</p> <p>揚げ物もOK 15~20g</p> <p>薄切り肉は 1歳半からOK 角切り肉は 2歳から OK</p> <p>豆腐 50~55g 納豆・煮豆そのままの大きさを 15g</p> <p>全卵1/2個 → 2/3個</p> <p>飲用牛乳は 1歳から OK</p> <p>食べやすい大きさ、やわらかさを 多くなりすぎないように気をつけましょう</p>



上記の量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて食事の量を調整してあげましょう。



成長の目安 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してみましょう。

<p><b>すすめ方のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理する時は、清潔に十分気をつけましょう。</li> <li>大人が抱っこするなどして体を少し後ろに傾けて座らせましょう。</li> <li>本人が唇をはさみこんでとりこもうとする意欲を大切にしましょう。スプーンを上唇に押し付けたり口の奥まで入れたりすると嫌がって受けつけなくなることもあります。</li> <li>味付けは必要ありません。素材の味を味わわせましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。</li> <li>「〜食べようね」とか「おいしいね」など声がけしながらあげましょう。</li> <li>おかゆにいろいろ混ぜたおじや風に偏らないよう注意しましょう。白粥(白ごはん)を食べなくなります。</li> <li>家族の食事から調味する前のものを取り分けたりして、食品の種類を増やしたり、調理方法も工夫しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上のせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。やわらかめのものを前歯でかじりとらせましょう。</li> <li>みじん切りにすると食物の固さ、大きさ、形などがわからずすりつぶそうとしないので丸のみを覚えてしまいます。気をつけましょう。</li> <li>コップで飲む練習を始めましょう。</li> <li>自分で食べたい意欲が出てきたら、手づかみで食べられるもの、持って食べられるものを注意してあげましょう。(スティック野菜、パンなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手づかみ食べを十分にさせましょう。上手になるとともにスプーンやフォークなどを使った食べ方を覚えます。</li> <li>口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量をおぼえます。</li> <li>いよいよ完了の時期ですが、まだ大人と同じ食事というのは無理です。同じような食事でも、やわらかく煮たり、うす味にするなど心がけてあげましょう。</li> <li>3回の食事以外の補食(おやつ)が必要です。お菓子に偏らないようにしましょう。</li> </ul>
--	---	--	--