

☆離乳食のすすめ方の目安☆

		離乳の開始 離乳の完了				
		離乳初期・5～6か月ころ	離乳中期・7～8か月ころ	離乳後期・9～11か月ころ	離乳完了期・12～18か月ころ	
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回	
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの様子を見ながら1日1回、1さじずつ始めましょう ●母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日2回で食事のリズムをつけていきましょう ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回に進めていきましょう ●食品の種類を増やしましょう ●家族と一緒に食卓を囲み食事を楽しみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回で食事のリズムをつくりましょう ●手づかみ食べを体験させましょう 	
調理形態・大きさ(食品の固さの目安)		なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ・きざみ状(豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ・5mm角くらい(バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ・1cm角くらい(肉団子くらい)	
1回あたりの目安量 ※重さ(g)の目安…赤ちゃん用スプーン1杯で約3g、大さじ1杯で約15gです。						
食事内容	エネルギー源	米 パン めん類	離乳初期は、量より食材に慣れることが大切です 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。 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄等も試してみる。	<全がゆ(5倍がゆ)> 50g(子ども茶碗1/2杯)～ 80g(子ども茶碗1杯)	<全がゆ(5倍がゆ)> 90g(子ども茶碗1杯)～ <軟飯> 80g(子ども茶碗1杯弱)	<軟飯> 80g(子ども茶碗1杯)～ <ご飯> 80g(子ども茶碗1杯弱)
	ビタミン源	野菜 果物		20～30g ※野菜を中心に	30～40g ※野菜を中心に	40～50g ※野菜を中心に
	(一種類を選んだ場合)	豆腐なら		30～40g	45g	50～55g
	たんぱく質源	魚なら		10～15g	15g	15～20g
		肉なら		10～15g	15g	15～20g
		卵なら		卵黄1個分～全卵1/3個分	全卵1/2個分	全卵1/2～2/3個分
	乳製品なら	50～70g	80g	100g		

☆上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達にあわせて、食事の量を調整しましょう。

☆成長の目安は、母子健康手帳の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そって伸びていけば順調です。体重や身長の計測には、ネウボラ等をご利用ください。



★おかゆの水かげんの目安★

	米から作るとき		ご飯から作るとき	
	米	水	ご飯	水
つぶしがゆ(10倍がゆ)	1	10	1	8
全がゆ(5倍がゆ)	1	5	1	4
軟飯	1	3	1	2