

# 離乳食の進め方の目安カレンダー



離乳食の進み具合や量には個人差があります。  
無理強いせずお子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

		離乳の開始				離乳の完了									
		離乳初期 生後5~6か月頃		離乳中期 生後7~8か月頃		離乳後期 生後9~11か月頃		離乳完了期 生後12~18か月頃							
ポイント		母乳やミルクは飲みたいだけ与え、離乳食は、毎日ほぼ決まった時間に食べさせます。		いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、調理を工夫して食品の種類を増やし、1日2回食で、食事のリズムをつけていきます。		家族一緒に楽しい食卓体験を。食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきます。		手づかみ食で自分で食べる楽しみを。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。							
離乳食の回数		1回		2回		3回		3回							
授乳の回数		離乳食後の授乳 +  母乳一欲しがるだけ ミルク一欲しがるだけ		離乳食後の授乳 +  母乳一欲しがるだけ ミルク一欲しがるだけ 1日3回程度		離乳食後の授乳 +  母乳一欲しがるだけ ミルク一欲しがるだけ 1日2回程度		母乳・ミルクは、離乳の進行および完了の状況に応じて与える。1日1~2回の補食を必要に応じて与える							
調理形態 (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 (豆腐くらい)		歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)		歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)							
味付け		離乳開始時期は、調味料は必要ありません。離乳の進行に応じて使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味で調理しましょう。油脂類は、少量なら使用できます。													
口の動き		<ごっくん> 口角をあまり動かさずに、口唇を閉じて飲み込みます。		<もぐもぐ> 口をもぐもぐ動かして舌でつぶす動きができるようになります。		<歯ぐきでかみかみ> 上あごで押しつぶし、飲み込めるようになります。		<歯でかみかみ> 形のあるものを歯ぐきや歯で、噛み潰せるようになります。この頃は、歯で噛むトレーニングの時期です。							
		目分量		例		目分量		例							
回 あ た り の 目 安 量	I 穀類	~離乳の開始の目安~ 子どもの発育・発達には個人差があるので、あくまでも目安としてとらえましょう。 ●首のすわりがしっかりして寝返りができる●5秒以上座れる●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●食物に興味を示す まず、つぶしがゆ(10倍がゆをつぶす)1さじから始めましょう。2~3日に1さじの割合で増やし、3~4さじになったらすりつぶしたじゃがいも等や野菜、果物も試してみよう。また、さらに慣れたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などと種類を増やしていきます。新しい食品をはじめる時には、ひとさじずつ与え、赤ちゃんの様子をみながら量を増やしていきます。離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事になります。		全がゆ 50g~80g (こども茶碗1/2~2/3)		7倍がゆ、うどん(軟らかく煮て細かく刻む)、パンがゆ		全がゆ 90g~軟飯80g (こども茶碗7~8分目)		5倍がゆ、パン(小さくちぎる)		軟飯80g~ご飯80g (こども茶碗8分目)		軟飯、食パン(薄切り)、麺類(2~3cmに切る)	
	II 野菜果物			20g~30g (大きじ1と1/2~3)		にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草		30g~40g (大きじ3~4)		食物繊維の多い野菜以外はほとんど可		40g~50g (大きじ4~5)		9~11か月頃参照	
	III 魚			10g~15g (小さじ2~3)		赤身魚(鮭、まぐろ、かつおなど)		15g (大きじ1)		青皮魚(あじ、さんまなど)		15g~20g (大きじ1~大きじ1と1/2)		ほとんどの魚(骨の少ないもの)が可	
	または肉			10g~15g (小さじ2~3)		鶏のささみ		15g (大きじ1)		豚・牛の赤身肉、レバー		15g~20g (大きじ1~大きじ1と1/2)		薄切り肉(刻む)	
	または豆腐			30g~40g (1/10丁)		納豆(加熱し刻む)、高野豆腐		45g (1/8丁)		軟らかく煮たつぶし大豆		50g~55g (1/6丁)		生揚げ、がんもどき、油揚げ(要油抜き)	
	または卵			卵黄1個~全卵1/3個		卵黄に慣れたら全卵が可		全卵1/2個		全卵に慣れたらマヨネーズの使用可		全卵1/2個~2/3個		9~11か月頃参照	
または乳製品	50g~70g (無糖ヨーグルト カップ1/4~1/3強)		プレーンヨーグルト、カッテージチーズ		80g		7~8か月頃参照		100g (カップ1/2)		7~8か月頃参照				
小さじ5ml. 大きじ15ml. カップ200ml. 上記の量が目安ですが、量は食品や調理した時の分量によっても変わってきます。		上記の事項は、あくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達にあわせて、食品の種類や量の調整をしましょう。				※表中に記載されているミルクとは、フォローアップミルクではなく、育児用ミルクのことです。									
		○食物アレルギー○ ・食物アレルギーの発症を心配して離乳の開始や特定の食物の摂取を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるということではありません。生後5~6か月頃から離乳を始めましょう。 ・食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合には、自己判断で対応せず、必ず医師の診断や指示に基づいて進めるようにしましょう。				フォローアップミルクの使用について フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、必要ありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や適切な体重増加がみられない場合には、使用について医師に相談してみましょう。									