



離乳食のすすめ方

表の内容はあくまでも目安であり、お子さんの食欲や成長・発達にあわせて、食事の量を調整します。離乳食を嫌がる時は、無理強いはいしないで、楽しい食事を心がけましょう。



		離乳の開始		→		離乳の完了			
		初期 生後5~6か月		中期 生後7~8か月		後期 生後9~11か月		完了期 12~18か月	
離乳のポイント		・1日1回1さじから始める。 ・飲み込むことや舌ざわりに慣れる。		・1日2回食で食事のリズムをつける。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように。 ・食品の種類を少しずつ増やす。		・よく食べてくれるなら1日3回食に進める。 ・手づかみ食への興味が出てくる時期です。 ・家族一緒に楽しい食卓体験を		・手づかみ食べが盛んな時期です。 ・1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。	
離乳食の回数		1回		2回		3回		3回（その他必要に応じて1~2回の補食）	
授乳の回数		母乳：離乳食のあと＋欲しいだけ ミルク：離乳食のあと＋欲しいだけ		母乳：離乳食のあと＋欲しいだけ ミルク：離乳食のあと＋1日3回程度		母乳：離乳食のあと＋欲しいだけ ミルク：離乳食のあと＋1日2回程度		1人1人の離乳の進行および完了の状態に応じて与える	
口の動き		口を閉じて「ごっくん」と飲み込む		2~3秒「モグモグ」して飲み込む（舌と上あごで押しつぶす）		前歯（歯茎）でかじり取る。 唇を閉じ、奥の歯茎でつぶして「カミカミ」する		自分で一口大をかみとれるようになる。 奥歯が生え始めるが、まだすりつぶすことはできない。	
調理形態（かたさの目安）		なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）		舌でつぶせるかたさ・粗つぶし又は3~5mm角（豆腐くらい）		歯ぐきでつぶせるかたさ・5~8mm角、スティック状（バナナくらい）		歯ぐきでかめるかたさ・1cm角、スティック状（肉団子くらい）	
味付け		味付けは基本なし。 ※食材をペースト状にする際にだし汁を少量使うことも可		だし汁でほんのり風味付け 調味料はまだ使いません		だし汁を中心に。 調味料は風味つけ程度の量から使えます しょうゆ、みそ、塩、砂糖、酢、みりん、バター、植物油など		薄味を心がけて ケチャップ、マヨネーズ、ソース、カレー粉なども使えるように	
だし		こんぶだし 野菜の煮汁		中期からは かつお節 煮干し なども使える					
I	米 パン 麺類	① なめらかにすりつぶした10倍がゆを1さじから始めます。 ↓ 1~2週間かけて慣らします。		7倍がゆ 50~80g (こども茶碗1/2~2/3)	(調理例) 7倍がゆ、パンがゆ うどん(軟らかく煮て細かく刻む)	5倍がゆ~軟飯 90g~軟飯80g (こども茶碗7~8分目)	(例) 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)	(例) 軟飯、食パン(薄切り)、 麺類(2~3cmに切る)
	II	いも類 野菜 果物	② いも類や野菜を始めます。 (じゃがいも、にんじん、ほうれん草など) ※柔らかくゆでてすりつぶしてペースト状に。 ↓ 1~2週間かけて慣らします。		20~30g (大さじ1と1/2~3)	(例) やわらかく煮たものを細かく刻む ジャガイモやサツマイモは煮つぶし	30~40g (大さじ3~4)	(例) 食物繊維の多い野菜以外はほとんど可(れんこんはすりおろす、きのこは細かく刻む)	40~50g (大さじ4~5)
III	魚	③ 慣れてきたら、ゆでてなめらかにすりつぶしたたんぱく質の食べ物を始めます。 豆腐(初期は絹ごし。慣れたら木綿) 白身魚(しらす、ヒラメ、カレイなど) 卵黄(固ゆで卵の黄身を少量から)		10~15g (小さじ2~3)	(例) 赤身魚(まぐろ、かつおなど) ツナ・鮭の水煮缶	15g (大さじ1)	(例) 青皮魚(あじ、さんまなど)	15~20g (大さじ1 ~大さじ1と1/2)	(例) ほとんどの魚(小骨に注意)
	または肉			10~15g (小さじ2~3)	(例) 鶏のささ身(ゆでて冷凍し、すりおろしたものを加熱調理)	15g (大さじ1)	(例) 豚・牛の赤身肉、ひき肉、レバー	15~20g (大さじ1 ~大さじ1と1/2)	(例) 薄切り肉(繊維を断ち切るように刻む)
	または豆腐			30~40g 絹ごし豆腐1/10丁	(例) ひきわり納豆(ゆでる)、 高野豆腐(すりおろして加熱調理)	45g (1/8丁)	(例) 柔らかく煮つぶした大豆	50~55g (1/6丁)	(例) 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)	(例) 卵黄の薄焼き卵を刻む	全卵1/2個	(例) 全卵の薄焼き卵 フレンチトースト	全卵1/2個~2/3個	(例) かきたま汁
または乳製品	※調理した食品は、だし汁などを使ってなめらかさを調整します。 ※1日2回食に進む頃には、 主食(穀類) 、 副菜(野菜) 、 主菜(たんぱく質性食品) を組み合わせた食事となります。		50~70g ヨーグルト(無糖) 牛乳(加熱調理する)	(例) かぼちゃマッシュのヨーグルト和え 高野豆腐の牛乳煮	80g 初期と同様 ※カッテージチーズ10g	(例) 牛乳リゾット 新鮮なもの	100g 牛乳そのままも可 加糖ヨーグルトは少量 ※プロセスチーズ10g	(例) フルーツのヨーグルト和え 塩分注意	

離乳食を与える際のポイント・注意点

- ・初めて食べるものは1日1種類のみとし、離乳食用スプーンで1さじずつ与えて子どもの様子を見る。
- ・体調不良やアレルギー反応等の異常がなければ、1日ごとに量を増やしていく。
- ・事故予防のため、必ず大人が見ているところで与え、誤飲に気をつける。
- ・空腹と満腹のメリハリがつくよう、徐々に授乳リズム(生活リズム)を整えていく。



気を付けたい食べ物

- はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため、1歳になるまでは与えません。
- 牛乳：飲み物として与えるのは1歳を過ぎてから。
- その他：0歳児にはおやつは必要ありません。また、果物や果汁など甘い食べ物は、くせにならないように与えすぎに気をつける。



食中毒の予防

- ・調理の前は、必ず手をよく洗う。
- ・食材は加熱調理をしてから与える。
- ・食べ残しは与えない。

