

離乳食の進め方の目安



	月 齢	初期 5～6ヶ月頃	中期 7～8ヶ月頃	後期 9～11ヶ月頃	完了期 12～18ヶ月頃
離乳食回数		1回 2回	2回	3回	3回
時間の一例	6:00				7:00～8:00 朝食
	10:00	+	+	+	牛乳 + おやつ (果物・クラッカーなど)
	12:00				昼 食
	14:00		+	+	牛乳 + おやつ (おにぎり・パンなど)
	18:00			+	夕 食
	22:00				
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状	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	歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい
1回当たりの 目安量	穀類 (g)	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。	7～5倍がゆ (全がゆ) 50～80	5倍がゆ (全がゆ) 90～軟飯80	軟飯80～ご飯80
	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は 肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	30～40
	又は 卵 (g)		卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
	又は乳製品 (g)		50～70	80	100



離乳食



母乳又はミルク

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節しましょう。
成長の目安は、母子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沿っているかどうかを確認しましょう。