

離乳食の進め方カレンダー

離乳の開始

→ 離乳の完了

★下記の量と歯の本数は、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量や時間を調整しましょう。

月 齢		5、6か月ごろ	7、8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ				
離乳食と☆授乳の回数 ☆ 離乳食を先に食べさせてから、母乳又は育児用ミルクを飲ませましょう。		1 → 2 (♡ そろそろ歯がはえてきます)	2 (♡ 歯は大体2本くらいはえてきます)	3 (♡ 歯は大体4本くらいはえてきます)	3 (♡ 歯は大体8～16本くらいはえてきます)				
授乳のみの回数		母乳、ミルクは飲みたいだけ与える	母乳ほしがらだけ/ 育児用ミルク1日3回程度	母乳ほしがらだけ/ 育児用ミルク2回程度	母乳又はミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて飲ませましょう。				
離乳食のタイムスケジュール (例) ☆ 赤ちゃんの様子を見ながらゆっくりますすめましょう。 ☆ 赤ちゃんの様子を見ながらゆっくりますすめましょう。		6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 授乳 離乳食と授乳 授乳 授乳 授乳	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 授乳 離乳食と授乳 授乳 離乳食と授乳 授乳	7:00 12:00 15:00 18:00 22:00 離乳食と授乳 離乳食と授乳 授乳 離乳食と授乳 授乳	7:00 12:00 15:00 18:00 離乳食と授乳 離乳食 おやつと授乳 離乳食 (またはミルク) (またはミルク) ※1日の量は牛乳やミルク1日300～400ml				
調理形態の目安		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 (例: 豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (例: パナナ)	歯ぐきでつぶせる固さ (例: 肉団子)				
食べ方の目安とポイント ☆ 赤ちゃんの食べる機能は、経験を通して発達していきます。まねが好きですから、お母さんが大きく口を開けて食べたり、モグモグ、ゴックンとお手本を見せてあげましょう。		<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めます。 ● 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると、食べさせやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のリズムをつながり、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す。 ● ころみをつけると飲み込みやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていきます。家族一緒に楽しく食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。1日3回のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ● 手づかみ食べを十分にさせましょう。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、指でつかんで、口まで運んで口に入れるという目と手と口の協調運動です。 				
1回あたりの目安量と調理例	主食	穀類 (g)	米・パン・うどん つぶしがゆから始める。	米・パン・うどん・そうめん パンがゆ・うどん 全がゆ50～80 細かく刻んで使用しましょう。	米・パン・うどん・そうめん・マカロニスパゲティ 全がゆ90～軟飯80	フレンチトースト・マカロニグラタン	軟飯90～ご飯80	チャーハン・おにぎり・トースト・ロールサンド	
	副菜	野菜・果物 (g)	野菜など すりつぶした野菜なども試してみる。	野菜・のり・わかめ・ひじき 20～30	スープ煮・含め煮	繊維の多い野菜や果物はやわらかくなるまで火を通しましょう。 野菜・のり・わかめ・ひじき・もろこし	スープ煮・シチュー 含め煮・お浸し	40～50	ソテー・スティックサラダ・和え物・酢の物
	主菜	豆腐 (g)	だし汁の中で煮た野菜をすりつぶして与えてみましょう。	豆腐・凍り豆腐・納豆 30～40	みそ汁・納豆	7、8か月の食材+大豆 枝豆・うずら豆・そら豆 45	五目豆・煮豆 麻婆豆腐	50～55	揚げだし豆腐
		または乳製品 (g)		ヨーグルト・牛乳 カッテージチーズ 50～70	ヨーグルト和え・ミルク煮	7、8か月の食材+他のチーズ 80	チーズ焼・ミルクゼリー	100	チーズ・チーズ焼
		または魚 (g)	豆腐	白身魚(さけなど) 赤身魚(まぐろ・かつおなど) 10～15	蒸し魚・煮魚・クリーム煮	7、8か月の食材+ツナ缶・はんぺん・青身魚(あじ・いわし・さんまなど) 15	ムニエル・煮魚 焼き魚	15～20	揚げ煮・天ぷら
		または卵 (個)	白身魚	豆腐や白身魚が食べられたら、しっかり火を通した卵黄も試してみる。	固ゆで卵黄から 卵黄1～全卵1/3	卵黄ペースト・茶碗蒸し・卵とじ	全卵1/2	オムレツ・卵焼き	全卵1/2～2/3
	または肉 (g)	白身魚 (たい・たら・ひらめなど)	ささみ・鶏ひき肉 鶏レバー 10～15	鶏そぼろ煮	7、8か月の食材+牛肉・豚肉 15	肉団子スープ		15～20	から揚げほくし・ハンバーグ
調理用油脂・砂糖 (g)		バター・油・砂糖 使用する際は少量で	ごま和え	7、8か月の調味料+マヨネーズ 使用する際は少量で	ポテトサラダ			使用する際は少量で	

* 離乳食は1か月を目安として少しずつ増やしていきます。

* 野菜はなるべく緑黄色野菜を多くします。

* 少しずつ新しい食材を取り入れ、いろいろな味を味わいましょう。

* はちみつは乳児ポツリ又ス症予防のため1歳まで使わないようにしましょう。

* 大人の食事も薄味を心がけ、離乳食もその中からバランスよく取り分けましょう。

* 9か月以降は、鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーを積極的に使しましょう。

* 卵・豆腐・乳製品・魚は1日1回食品を使用した場合の値なので、2食品使用の際は1/2程度を目安とします。