



離乳食のすすめ方

子どもにはいろいろな面で個人差があります。表については、あくまでも目安として、子どもの成長や食欲に応じて食事の量を調節しましょう。



月 齢	離乳初期 生後5～6か月ころ	離乳中期 生後7～8か月ころ	離乳後期 生後9～11か月ころ	離乳完了期 生後12～18か月ころ	
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回とおやつ1～2回	
スケジュール例 授乳= 離乳食=	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	7:00 10:00 12:00 15:00 18:00 	
授乳のめやす回数	授乳のリズムにそって、欲しがるだけ与える	離乳食後のほかに（ミルク）3回程度（母乳）欲しがるだけ	離乳食後のほかに（ミルク）2回程度（母乳）欲しがるだけ	離乳食の進行・完了に応じて（徐々に牛乳）	
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら1さじずつ始める	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○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く。	○食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく。 ○家族と一緒に食事をとる楽しい経験をさせましょう	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
口や舌の使い方の目安	●口を閉じてとりこみや飲みこみができるようになる → ごっくんすることを覚える時期	●舌と上あごでつぶしていくことができるようになる → 口をもぐもぐして食べるようになる時期	●歯ぐきでつぶすことができるようになる → カミカミをくり返し覚えさせましょう	●歯を使うようになる （前歯で一口分を噛み切ることができるようになる） → よくかんで食べることを覚えましょう	
どのような固さ・大きさ	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 豆腐状	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ状	歯ぐきでかめる固さ 肉だんご状	
1回の分量 めやす	穀類(米)	①つぶしがゆから始めましょう。 ②慣れたら、すりつぶしたじゃがいもや野菜を。 ③さらに慣れたら、つぶした豆腐、白身魚(たい、しらすなど)、卵黄を試してみましょう。	7倍がゆ 50g → 80g 子ども茶碗半分 → 2/3	5倍がゆ(全がゆ) 90g → 80g 子ども茶碗軽<1杯	軟飯 90g → 80g 子ども茶碗軽<1杯
	野菜	【スタートのころの進め方】	やわらか煮のみじん切り 20～30g	粗つぶしや粗みじん切り 20～30g	やわらかくゆで、5～8mm角に切る 30～40g
	豆腐		豆腐の粗つぶしやひきわり納豆 30～40g	豆腐・納豆 など 45g	豆腐・納豆・生揚げ・油揚げ(油抜きする) 50～55g
	または魚		白身魚 → 赤身魚(まぐろ・かつお・さけ) 10～15g	なれたら青背魚(あじ・いわし・さんま・がり) 15g	15～20g
	または肉		鶏のささみすりつぶし煮 → そぼろ煮 10～15g	豚肉・牛肉の赤身肉(薄切り・ひき肉など) 15g	ハンバーグ・肉団子など 15～20g
	または卵		はじめは固ゆでの卵黄から → 卵とじ 卵黄1～全卵1/3	スクランブルエッグなど 全卵1/2	卵焼き・オムレツ・目玉焼きなど 全卵1/2～2/3
または乳製品		プレーンヨーグルト・カッテージチーズなど 50～70g	プレーンヨーグルト・プロセスチーズ(少量) 80g	プレーンヨーグルト・牛乳・チーズ(少量) 100g	
調味料	素材の味を生かし、だし汁でのばす程度に調味料は使いません	食品の持ち味を残す程度にごく薄味に 塩・みそ・しょうゆ・砂糖・植物油・バター ごく少量ならOK	ごく薄味に味付け 少量のケチャップ・マヨネーズ(全卵がOKになったら)もOK	大人の味付けの1/3程度の薄味に	

「母子健康手帳」の「発育曲線のグラフ」に身長・体重を記入して、発育曲線のカーブに沿っているか確認しましょう

《食物アレルギーについて》

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開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません。
赤ちゃんに湿疹がある場合やすでに食物アレルギーと診断されている場合、離乳食開始後食物アレルギーが疑われる場合には、自己判断せずに、必ず医師の診察を受け、アドバイスをもらうようにしましょう。

【注意したい食品】

卵・・・離乳食を開始して、つぶしがゆや野菜等に慣れてきたら、固ゆでにした卵黄をごく少量から試し、赤ちゃんの様子をみながら徐々に量を増やし、7～8か月ころから全卵へ進めましょう
牛乳・・・飲用とするのは1才を過ぎてからですが、離乳食の材料として加熱して使用することはできます。はちみつ・・・1才までは与えない。



●フォローアップミルク

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れば必要ありません。必要に応じて（離乳が進まず、鉄不足が心配される場合や、適切な体重の増加がみられない場合など）医師に相談し、使用する場合は9か月以降にしましょう。