

離乳食のすすめ方の目安（離乳初期～中期）

	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)
1日の流れ(例)	6時  10時 (1回目)  14時  18時  22時 	6時  10時 (1回目)  14時  18時 (2回目)  22時 
離乳食の回数	1日1回	1日2回
調理形態	口を閉じそのままゴックンできる固さ (ポタージュ状) 	舌と上あごでつぶせる固さ (豆腐程度) 
1回あたりの目安量と主な食品例 ～1回の食事は(1)(2)(3)の食品を組み合わせて作りましょう～		
(1) 穀類	10倍がゆをすりつぶしたつぶしがゆから始める ↓ 1週間くらい経ち、慣れてきたら	7倍がゆ 60g ～ 全がゆ(5倍がゆ) 50～80g
(2) 野菜・果物	すりつぶした野菜などを試してみる (例)加熱するとやわらかくなりやすい野菜 かぼちゃ・かぶ・人参・大根・トマトなど →徐々にほうれん草・キャベツ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリーなど	20～30g なす・きゅうり・ピーマン・カリフラワー・ねぎ・ニラ・アスパラガス・さやいんげん・さやえんどう・海藻など
魚	↓ 1週間くらい経ち、慣れてきたら つぶした豆腐・白身魚を試してみる 卵のすすめ方  鍋に水から卵を入れ、沸騰後15分以上しっかりゆでて固ゆでにします。 早めに黄身と白身に分け、使いましょう。 まずは少量の卵黄のみから始めます。固ゆでの卵黄はパサパサするので、白湯やだし汁でのばすか、かゆなどに混ぜると食べやすいです。	10～15g 白身魚(たい・ひらめ・かれい・きす・さより・たら・たちうおなど)
または 肉		10～15g 食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉 ささみ、ひき肉(鶏むねから徐々に鶏ももなど)
または 豆腐		30～40g 豆腐 → 刻んだ納豆・こうや豆腐
または 卵		卵黄 1個 ～ 全卵 1/3個
または 乳製品		50～70g ヨーグルト(無糖)、塩分や脂肪の少ないチーズ(カッテージチーズ)
調味料	不要	塩・しょうゆ・みそ等をごく少量

※ 量はあくまで目安です。また、離乳食の進みには食べる機能(口や舌の動かし方等)も関係するため、発達や成長に合わせて進めましょう。

離乳食のすすめ方の目安（離乳後期～完了期）

	離乳後期 (9～11か月頃)					離乳完了期 (12～18か月頃)				
1日の流れ(例)	6時 	10時 (1回目) 	14時 (2回目) 	18時 (3回目) 	22時 	7時 (1回目) 	10時 (間食) 	12時 (2回目) 	15時 (間食) 	18時 (3回目) 
離乳食の回数	1日3回					1日3回 (+必要に応じて間食1、2回)				
調理形態	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ程度) 					歯ぐきや歯でかめる固さ (肉だんご程度) 				
1回あたりの目安量と主な食品例 ～1回の食事は(1)(2)(3)の食品を組み合わせ作りましょう～										
(1) 穀類	全がゆ(5倍がゆ) 90g		～	軟飯 80g		軟飯 90g		～	ごはん 80g	
(2) 野菜・果物	30～40g		繊維の多いもの以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜・果物を使える			40～50g		手づかみ食べができるような工夫を		
魚	15g		赤身魚 まぐろ・かつおなど			15～20g		青背の魚 いわし・さば・さんま・ぶり・(はまち)・あじなど		
または肉	15g		赤身(牛肉、豚肉) ※脂肪の多い部位は少し遅らせる レバー(少量)			15～20g		肉団子やハンバーグなど		
または豆腐	45g		豆腐 刻んだ納豆・つぶした煮豆			50～55g		厚揚げなど ※油めきをして利用		
または卵	全卵 1/2個		※全卵が使えたら マヨネーズ(要加熱)を使用してもよい			全卵 1/2～2/3個		さまざまな料理に取り入れる		
または乳製品	80g		ヨーグルト(無糖)、塩分や脂肪の少ないチーズ(カッテージチーズ)			100g		牛乳		
調味料	少量のケチャップ・マヨネーズ(要加熱)					うす味を基本に				

※ 量はいくまで目安です。また、離乳食の進みには食べる機能(口や舌の動かし方等)や歯の生え具合も関係するため、発達や成長に合わせて進めましょう。