

離乳食の進め方のめやす

月齢	5～6か月頃（離乳開始）		7～8か月頃		9～11か月頃		12～18か月（離乳の完了）																																														
	初期		中期		後期		完了期																																														
胃の大きさ	200ml		200ml		200ml		200～250ml																																														
母乳 又は ミルク(ml) ※母乳・ミルクは子どもに応じた量をあげます	有（十分にあげる）*ミルクは800～1000mlまで		有*ミルク 600～800ml		有*ミルク 400～600ml 離乳食の量が増えるにつれて、ミルクを減らす		有*ミルク 0～400ml→無（卒乳）																																														
離乳食の回数	1→2		2→3		3		3回食+2回の間食（おやつ）																																														
離乳食の時間（例）	1回食の場合 なるべく、午前中の機嫌のよいとき、授乳のタイミングであげます。先に離乳食をあげてから、母乳・ミルクを飲みたいだけあげます。 <table border="1"> <tr><td>7:30</td><td>11:30</td><td>15:30</td><td>19:30</td><td>23:30</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		7:30	11:30	15:30	19:30	23:30						2回食の場合 <table border="1"> <tr><td>7:30</td><td>11:30</td><td>15:30</td><td>19:30</td><td>23:30</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		7:30	11:30	15:30	19:30	23:30						3回食の場合 食事の時間を、少しずつ家族の食べる時間に合わせていきます。 <table border="1"> <tr><td>8時</td><td>12時</td><td>15時</td><td>18時</td><td>22時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		8時	12時	15時	18時	22時						3回食+2回の間食（おやつ） <table border="1"> <tr><td>8時</td><td>10時</td><td>12時</td><td>15時</td><td>18時</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>朝食</td><td>間食</td><td>昼食</td><td>間食</td><td>夕食</td></tr> </table>		8時	10時	12時	15時	18時						朝食	間食	昼食	間食	夕食
7:30	11:30	15:30	19:30	23:30																																																	
7:30	11:30	15:30	19:30	23:30																																																	
8時	12時	15時	18時	22時																																																	
8時	10時	12時	15時	18時																																																	
朝食	間食	昼食	間食	夕食																																																	
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 （豆腐くらいのかたさ） 		歯ぐきでつぶせる固さ （バナナくらいのはやらかさ） 		歯ぐきでかめるかたさ （肉団子くらい） 																																														
1 回 あ た り の 目 安 量	穀類・主食	お米・おかゆ	つぶし粥からはじめる（10倍粥）・小さじ1～		7倍粥・50～80g		5倍粥・90～軟らかいご飯80g		軟飯(2倍粥)・90～ご飯80g																																												
	野菜等	副菜	野菜	人参 ほうれん草(葉先) すりつぶす 小さじ1～		軟らか煮のつぶし・20～30g（大さじ1）		軟らか煮・30～40g		軟らか煮・40～50g																																											
		果物						すりおろす、ほぐす・30～40g		すりおろす → 小さめに切る・40～50g																																											
	たんぱく質・主菜	一回にどれか一品	魚	おかゆ、野菜に慣れてきたら、つぶしたとうふ・白身魚・卵黄（固ゆで）などを試してみる 小さじ1～		白身魚・10～15g（小さじ2～3）		赤身魚・15g（大さじ1）		新しい魚なら何でもよい・15～20g（青背の魚、サバ、サワラ、ブリなどを含む）																																											
			またはとうふ			とうふ（スープ等）・30～40g		とうふ（煮る）・45g		とうふ・50～55g																																											
			または肉	【卵の進め方】卵は、卵白の方がアレルギーを引き起こしやすいため、固ゆでにした卵黄から始め、7か月以降に加熱した全卵へすすめていく。		ささみのすりつぶしまたは鶏レバー 小さじ1→10g		鶏肉（皮・脂なし）のすりつぶし 10～15g（大さじ1）		鶏肉（皮・脂なし）のひき肉状 15～20g又は豚・牛肉（赤身）																																											
または卵			卵黄1個～全卵1/3個（固ゆで・裏ごし）			全卵1/3個～1/2個		全卵1/2個～2/3個																																													
または乳製品			プレーンヨーグルト・50～70g			プレーンヨーグルト・牛乳（料理に使う）・80g		牛乳（そのままコップで）・100cc																																													
調味料	砂糖	×【注意】はちみつは満1歳までは食べさせない（乳児ボツリヌス症予防）				砂糖・ごく少量		少量																																													
	塩、しょうゆ、みそ等					塩、しょうゆ、みそ・ごく少量		少量																																													
味覚	・母乳に近い素材そのものの、ほのかな甘味の食品からはじめ、野菜の苦味や酸味も覚えていく時期（味覚の学習） ・甘味(糖)やうまみは、生まれたときから「おいしい」と感じる味ですが、酸味・塩味・苦味などは、繰り返し食事の中で食べることによっておいしいとわかってきます。 ・果物の甘味より、野菜の苦味・酸味などの体験を増やしてあげることが大切です。																																																				
消化	食べ物を消化するためには消化酵素は、おかゆや野菜の主成分となる糖質中心のため、食べることで消化機能を育てる。		魚・肉・大豆製品・卵などのたんぱく質の食品を消化するための消化酵素が開始する。			脂肪の消化酵素が増えてくる。			1回あたりの離乳食の量を増やすことで、消化酵素も増えていく。																																												

※進み方は赤ちゃん一人ひとり違うため、赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に合わせて。
 ※成長の目安は、身長・体重の伸びです。成長曲線のグラフに身長・体重を記入し成長曲線のカーブに沿っているか確認します。