

離乳食の進め方と食品の目安

浦安市

- ◎はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、**1歳過ぎてから**与えましょう
- ◎卵は**固ゆでにした卵黄**を少量から始めましょう。
- ◎薄味で食材の持ち味を活かしましょう。
- ★マークの食品は、**量や与え方に気を付けましょう。**

★下記の量は、あくまでも目安であり、お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、進め方・食事の量を調整しましょう。
★成長曲線のグラフ(母子手帳)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を確認しましょう。

月齢	初期 (生後5~6か月頃)					中期 (生後7~8か月頃)					後期 (生後9~11か月頃)					完了期 (生後12~18か月頃)							
	6:00	10:00	14:00	18:00	21:00	6:00	10:00	14:00	18:00	21:00	6:00	10:00	14:00	18:00	21:00	7:00	12:00	18:00					
母乳 離乳食 幼児食 補食	リズムの目安																						
形態	なめらかにすりつぶした状態					舌でつぶせる固さ					歯ぐきでつぶせる固さ					歯ぐきでかめる固さ							
穀類 いも類	10倍がゆ パン粥 うどん じゃがいもさつまいも					全粥 (50~80g) さといも					全粥~軟飯 (90~80g) 食パン(生食) マカロニ コーンフレーク(プレーン)					軟飯~ごはん (80g~80g)							
野菜・果物	にんじん だいこん ★果物類 かぼちゃ 白菜 りんご ほうれん草 玉ねぎ みかん キャベツ かぶ バナナ 小松菜 ブロccoli					トマト なす そら豆					きゅうり とうがん ピーマン パプリカ					おくら ごぼう さやいんげん さやえんどう アスパラガス れんこん きのこ類(細かく刻む)							
	野菜スープ					かつおだし					わかめ ひじき のり (細かく切る)												
魚	つぶしがゆから始めましょう。すりつぶした野菜等も試してみましょう。 慣れてきたら、 ・つぶした豆腐 ・白身魚 ・卵黄等 を試してみましょう。 魚・豆腐・卵・肉・乳製品は1回にいずれか1~2品を与えましょう。2品与える場合は1品の量を1/2ずつにしましょう。					たい ちらす ひら たら					さけ かじき ぶり かつお まぐろ さわら					あじ いわし さんま さば							
又は肉						鶏ささみ					とりひき肉・レバー					豚ひき肉					ひき肉中心で		
又は豆腐						豆腐 納豆(細かくして) 高野豆腐					★卵黄1個~全卵1/3個					大豆(ゆでつぶし) 全卵					厚揚げ 油揚げ		
又は卵						★卵黄1個~全卵1/3個					★卵黄1個~全卵1/3個					全卵					全卵		
又は乳製品						プレーンヨーグルト ★牛乳(調理用) カッテージチーズ					★牛乳(調理用) カッテージチーズ					牛乳(調理用) 乳製品					牛乳・乳製品		
調味料	★ さとう・しお・しょうゆ・みそ・バター・マヨネーズ・サラダ油																						

※ 衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

授乳・離乳の支援ガイド2019版をもとに作成

一回あたりの目安量