

離乳食の進め方の目安

月 齢		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
回数	離乳食	1→2回	2回	3回	3回 (補食 1～2回)
	母乳	ほしがるだけ	ほしがるだけ	* ほしがるだけ	牛乳やミルクをコップで 200～300ml
	育児用ミルク		離乳食後+3回程度	離乳食後+2回程度	
調理形態		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
1回あたりの目安量	I 穀類(g)	<p>つぶしがゆから始める。</p> <p>↓</p> <p>すりつぶした野菜なども試してみる。</p> <p>↓</p> <p>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。</p> 	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II 野菜・果物(g)		 20～30	30～40	40～50
	魚(g)		 10～15 (白身魚から赤身魚、青皮魚へ)	15	15～20
	または肉(g)		 10～15 (脂肪の少ない鶏肉)	15	15～20
	III または豆腐(g)		 30～40	45	50～55
	または卵(個)		卵黄1～全卵1/3	 全卵1/2	全卵1/2～2/3
または乳製品(g)	 50～70	80	100		

● 1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。
(乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため)

● 離乳の開始は、おかゆ(米)から始める。

● 新しい食品を始める時には1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。

● 離乳が進むにつれ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。

● 離乳食に慣れ1日2回食に進む頃には、穀類(主食)野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせた食事とする。

● 家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを用意取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

● フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は摂取する必要はない。

● 離乳の開始時期は、調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

● 子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

● 食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、必ず医師の診断に基づいて進めること。

* 離乳食に影響しない程度に与える。

「授乳・離乳の支援ガイド」より

☆あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

