

離乳食の進め方



		離乳の開始 → 離乳の完了				幼児食	
月 齢	授乳中のお母さん	生後5~6ヶ月頃	生後7~8ヶ月頃	生後9~11ヶ月頃	生後12~18ヶ月頃	1~3歳	
食事回数	3回 + 間食	1回 → 2回	2回	3回	3回	3回 + 間食	
乳汁回数	牛乳で300cc (ヨーグルトも含む)	4回 → 3回 (+離乳食後の乳汁)	3回 (+離乳食後の乳汁)	2回 (+離乳食後の乳汁)	乳汁や牛乳(ヨーグルト含む) 200~300cc	牛乳(ヨーグルトも含む) 300cc	
調理形態		なめらかな状態 (ポタージュ様から)	舌でつぶせる固さ (豆腐様)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ様)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんご様)	大人よりやわらかめ	
主食	穀類	ご飯 200g パン 6枚切り2枚 麺 乾麺80g	7倍粥 50~80g	5倍粥 ~ 軟飯 90g 80g	軟飯 ~ ご飯 80g 80g	ご飯 100g パン 8枚切り1枚 麺 乾麺25g (1/2束)	
	副菜	野菜、果物	野菜 20~30g 果物 30~40g	野菜 40~50g	野菜 80g	野菜 80g	
主菜	たんぱく源	魚 1切れ 肉 80g 大豆製品 豆腐半丁 (納豆1P) 卵 1個 乳製品 チーズ25g	魚 10~15g または肉 10~15g または豆腐 30~40g または卵黄1個~全卵1/3個 または乳製品 50~70g	魚 15g 肉 15g 豆腐 45g 全卵1/2個 80g	魚 15~20g 肉 15~20g 豆腐 50~55g 全卵1/2~2/3個 100g	魚 2/3切れ 肉 40g 豆腐 50g (納豆なら20g) 卵 小1個 乳製品(チーズ等) 15g	
	月齢・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、食事の量を調整する						
味付け		味付けなし	ほんのり味	うす味	大人の半分程度の味付け		
食生活のポイント		自分の事は二の次になりますが、偏食に気をつけ、3食欠かさず食べましょう	○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○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。	朝8時までには朝食をとり、生活リズムを整えましょう。おやつの内容を工夫しましょう