

離乳の進め方の目安



離乳の開始

離乳の完了

生後5、6ヶ月頃

7、8ヶ月頃

9ヶ月～11ヶ月頃

12ヶ月～18ヶ月頃

授乳の回数		食後 + (母乳)赤ちゃんが 欲しがらだけ (育児用ミルク)1日約900cc	食後 + (母乳)赤ちゃんが 欲しがらだけ (育児用ミルク)1日約800cc	食後 + (母乳)赤ちゃんが 欲しがらだけ (育児用ミルク)1日約700～400cc	一人一人の離乳の進行および 完了の状況に応じて与える <じょじょに牛乳へ>1日約400～300cc								
1日の 離乳食の回数		開始後の約1ヶ月間 1回 それ以降 2回		2回		3回							
食事の 目安	調理形態	なめらかに すりつぶした状態 プレーンヨーグルトや ポタージュ状のかたさ		舌でつぶせるかたさ [豆腐くらいのかたさ] フワフワ		歯ぐきでつぶせるかたさ [バナナくらい] ツブツブ		歯ぐきでかめるかたさ [やわらかい肉だんごくらい]					
	食べ方 発達の目安	はじめは舌で押し出したりするが だんだん口を閉じて飲み込める ようになる。		舌と上あごで押しつぶすことが可能になる。 口を見たと上下にモグモグ動く。 歯がはえる時期や順序は個人差があるが、この頃からはえてくる。		やわらかいものを歯ぐきでかみつぶすことが できるようになり、口が上下左右によく動く。 下の前歯2本、上の前歯2本がはえてくる。		形のある食べ物を歯ぐきでかむことが できるようになる。 上下4本ずつ乳歯がはえてくる。					
	調味料	調味料は使わず、食品の味 そのものを知らせる時期		砂糖・塩・醤油1滴～香り付けに味噌・バター耳かき1杯 <2回食開始から約1ヶ月後、じょじょに調味料の 種類が増え、大人の1/3程度の薄味に>		ほとんどの調味料が使える。 大人の1/3程度の薄味		ほとんどの調味料が使える。 大人の1/2程度の薄味					
主食	ごはん パン・芋類	つぶしがゆ(小さじ1)から はじめて、少しずつ増やして いく。(5～30g) 開始5日目くらいから、 すりつぶした野菜・芋なども 試してみる。		おかゆ 50～80 5倍かゆ(全がゆ)を 子ども茶碗1/2～2/3程度		おかゆ90 ～軟飯80 5～3倍かゆ又は軟飯を 子ども茶碗2/3程度		軟飯90 ～ご飯80 軟飯～ご飯を 子ども茶碗2/3程度					
	主菜 (一回あたり1～2品とりましょう)	魚	10～15		白身魚: 銀たら・真たら等 (目安とする大きさ: 刺身1切れ程度)		15		白身魚・赤身魚: たら・鮭・かじき等 (目安とする大きさ: 刺身1～2切れ程度)		15～20		白身魚・赤身魚・青魚: たら・鮭・かじき・ 鯖・いわし・秋刀魚等 (目安とする大きさ:切り身1/4程度)
肉		10～15		鶏ささみ:1/5本程度		15		鶏もも皮なし・(豚・牛)赤身・ レバーなど脂肪の少ない肉 (目安とする大きさ: 鶏ささみ1/3本程度)		15～20		鶏もも皮なし・(豚・牛)赤身・ レバーなど脂肪の少ない肉 (目安とする大きさ: 鶏ささみ1/3～1/2本程度)	
豆腐		30～40		1/10～1/8丁程度		45		1/7丁程度 納豆なども		50～55		1/6丁程度 納豆なども	
卵		卵黄1～ 全卵1/3		固ゆで卵の黄身を耳かき1杯から始める。 (おかゆに混ぜたり、野菜スープで溶く) じょじょに全卵を料理のつなぎに。		全卵1/2		料理のつなぎ・かき玉汁・ 卵焼きなどの卵料理		全卵1/2 ～2/3		料理のつなぎ・かき玉汁・ 卵焼きなどの卵料理	
牛乳・ 乳製品		50～70		料理(加熱)に使用する程度: ホワイトソース・ミルク粥・ポタージュ等		80		和え物・サラダ・シチュー等(牛乳・プ レーンヨーグルトなら大きじ3～4杯程 度、スライスチーズは1枚10～15g)		100		チーズ・飲用牛乳・ヨーグルト等 (大きじ5～6杯程度・ ヨーグルト1個程度)	
副菜	野菜・果物	20～30		大きじ2杯程度		30～40		大きじ3杯程度		40～50		大きじ4杯程度	
		やわらかく煮て、フォークやいちごスプーン などでつぶす。 徐々に5mm角程度の大きさに切る。				やわらかく煮て、つぶしやすいように 7mm角程度の大きさに切る。				かみきりやすいように1cm角程度の 大きさに切る。また手づかみ食べが できるように細長く切る。			

(上記の量は目安の量です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の様子をみながら、食事の量を調整しましょう。)

*初めのうちは一品ずつ慣らし、慣れてきたら主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事を
しましょう。

*乳児ポツリヌス症予防のため、1歳までははちみつ・黒糖は与えないようにしましょう。

*便の回数、機嫌がよいこと、食欲、皮膚の症状をみながら進めましょう。

*離乳食は大人の料理を作る過程で取り分けると簡単(味噌汁の具を、味噌を入れる前に取り出す等)
*冷凍したものは必ず火を通す。また、1週間以内に使い切るようにしましょう。

*食べ残したものをや、作りおきしたものは与えないようにしましょう。

*市販の離乳食(ホワイトソースなど)を利用するのもよいでしょう。

杉並区保育課

一回あたりの目安量 (g)