

# 離乳食のすすめ方の目安



離乳の開始

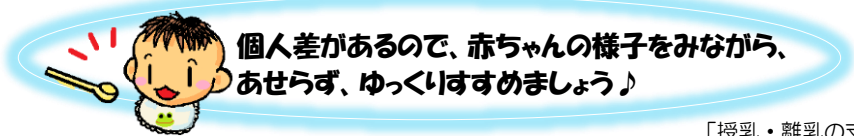


離乳の完了

月齢	離乳初期 生後5~6か月	離乳中期 7~8か月	離乳後期 9~11か月	離乳完了期 12~18か月頃
<b>離乳のポイント</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら、1日1回1さじから始める。</li> <li>できるだけ午前中に与える。</li> <li>開始は遅くとも6か月中にする。</li> <li>無理に食べさせない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> <li>鉄分不足にならないように赤身の魚や肉を取り入れる。</li> <li>穀類・野菜・たんばく質食品を組み合わせた離乳食で栄養のバランスをとる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に1日3回食に進める。</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> <li>食事に集中しない時はダラダラ食べさせないで切り上げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。</li> <li>3回食の他に1~2回を目安におやつを与える。穀類、いも、牛乳・乳製品、果物など、食事で足りない栄養を補えるものがよい。</li> </ul>
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回
母乳・育児用ミルクの回数	食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク)赤ちゃんが欲しいだけ	食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク)1日3回程度	食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク)1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状態に応じて与える
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ 5mm角	歯ぐきでかめるかたさ
かたさの目安	ヨーグルトぐらい	豆腐ぐらい	バナナぐらい	肉だんごぐらい
味付けの目安	味付けはしない	ほんの風味づけ程度	だし汁を中心にしょうゆ、みそ、塩、砂糖、少量のケチャップ、マヨネーズなどバター、植物油も少量から使える	食品の味を活かし薄味で(大人の1/2弱程度)
食品の種類と量 1回あたりの目安量	I 穀類	①つぶしがゆから始める	全がゆ 50~80g	軟飯 80g~ごはん 80g
	II 野菜 果物	②すりつぶした野菜なども試してみる	20~30g 粗つぶし・3~5mm角	40~50g 1cm角・スティック状 <small>手づかみ食べができるように</small>
	III 魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品	③慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等も試してみる ※様子を見ながら量を増やしていくが、7~8か月頃の目安量を超えないようにする。	10~15g 赤身魚(まぐろ・かつおなど) 10~15g 鶏ささみ 30~40g 豆腐・納豆 卵黄1個~全卵 1/3個 50~70g ヨーグルトなど(チーズは10gぐらい)	15g 青皮魚(いわし・さんまなど) 15g 鶏、豚、牛の赤身のひき肉など 45g 全卵 1/2個 80g

- ★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ★調理の前に手洗いをしっかり行いましょう。
- ★食品は必ず加熱しましょう。
- ★食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。
- ★牛乳を飲むのは1歳過ぎてからにしましょう。

上記の量はあくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整します。  
母子手帳の成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブにそっているかどうかを確認しましょう。



◎佐倉市役所 健康増進課◎  
健康管理センター：485-6712  
西部保健センター：463-4181  
南部保健センター：483-2812

「授乳・離乳の支援ガイド」厚生労働省(2019年3月公表)より引用