

離乳食の進め方(1回あたりの目安量)



月齢		離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の回数		1日4回＋食後にも(800～1000ml)	1日3回＋食後にも(600～800ml)	1日2回＋食後にも(食後の授乳は徐々に減らして)	1日2回＋料理にも(牛乳やミルクを300～400ml)
スケジュール例		6:00 10:00 14:00 18:00 : 授乳 離乳食	6:00 10:00 14:00 18:00 	8:00 12:00 15:00 18:00 	8:00 12:00 15:00 18:00 おやつ 又は
固さの目安		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
エネルギー源食品 (1種類を選んだ場合)	米	ドロドロつぶし粥 → つぶし粥 1さじ → 5g → 30g 10倍粥	ベタベタ粥 → やわらかい粥 50g → 80g (7倍粥 → 5倍粥)	やわらかい粥 → 軟飯 90g → 80g (5倍粥 → 3倍粥)	軟飯 → 普通のご飯 80g → 80g
	穀類				
	パン	—	食パン8枚切り1/2 ミルク煮	持ちやすい大きさに	→
	麺類	—	1cmくらいの長さ 柔らか煮 35g～	1cmくらいの長さ 柔らか煮 60g～	スプーンですくえるような長さ 105g～
	いも類	マッシュしたものをスープでのばす	～1cm角くらい 柔らか煮	1cm角 煮る・ふかす	→
	油脂・さとう	—	バター・植物油・さとう ～各2g	～各3g	各3g
たんぱく質源食品 (1種類を選んだ場合)	卵	つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を 試してみる。	卵黄のペースト → 全卵 卵黄1個 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2個 → 2/3個
	大豆・大豆製品		豆腐なら 30g → 40g (納豆・煮大豆なら 10～15g位)	豆腐なら 45g	豆腐なら 50g → 55g
	乳製品		プレーンヨーグルト(チーズ・料理用牛乳) 50g → 70g	80g	→ (飲用牛乳は1歳から) 100g
	魚類		白身魚 → 赤身魚(柔らか煮の小片・ムニエル) 10g → 15g	15g	15g → 20g
	肉類		鶏ささみ → 鶏赤身ひき肉 → 豚・牛赤身ひき肉(柔らかい肉団子)、レバー 10g → 15g	15g	15g → 20g
ミビタ ラリン 源食品	野菜	くせない野菜から(かぶ・きゃべつ・にんじん・かぼちゃ・大根・小松菜など) トロトロ → 裏ごし・すりつぶし 1さじ → 15g～	柔らか煮のみじん切り 20g ～ 30g	粗つぶしや粗みじん切り 30g ～ 40g	大人の食べるものに手を加え食べやすく 40g ～ 50g
	果物	刺激のないものから(りんごなど)すりおろし煮	フォークなどで粗つぶし	薄いくし形	1～2cmの薄切り
	海藻	—	みじん切りをよく煮て(焼きのり・わかめ・ひじき・とろろこんぶ)		やわらか煮
	きのこ類	—	みじん切りをよく煮て		粗みじん切りのやわらか煮