
















・・・離乳食の進め方の目安・・・

2023.5 鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会栄養部会で作成

		以下に示す事項は、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。			
		離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8か月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
離乳食の回数と目安時間	回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回+補食
	目安時間	午前10時	午前10時・午後2時	午前10時・午後2時・午後6時	午前7時・午前10時(補食)・ 正午・午後3時(補食)・午後6時
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。</li> <li>● 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>● 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</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> </ul>
1回あたりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 10倍がゆ 米1に対し水10	全がゆ50～80 7倍がゆ 米1に対し水7	全がゆ90～軟飯80 5倍がゆ (全がゆ) 米1に対し水5	軟飯90～ごはん80 軟飯 米1に対し水3
II	野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)	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。	10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
	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
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)	
大きさの目安 ※写真はイメージです。	<p>ごはん</p>  <p>にんじん</p>  <p>白身魚</p> 	<p>ごはん</p>  <p>にんじん</p>  <p>白身魚</p> 	<p>ごはん</p>  <p>にんじん</p>  <p>白身魚</p> 	<p>ごはん</p>  <p>にんじん</p>  <p>白身魚</p> 	
乳歯の目安	乳歯が生え始める。		1歳前後で前歯が8本生えそう。		離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める。
摂食機能の目安	口を閉じて取りこみや飲みこみができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。 