

Chapter・2-4 離乳食



➤➤ 離乳食の進め方のめやす

5～6か月ごろ



7～8か月ごろ

回数

離乳食初期・ゴックン期

1回

母乳・育児用ミルク：
子どもの欲するままに



固さの目安

10倍がゆ

調理形態



なめらかにすりつぶした状態
ポターージュくらいが目安

食べ物の固さの目安
調理形態

食事の目安(1回分)

I 穀類(g)

1さじずつから

II 野菜・果物(g)

1さじずつから

- ・つぶしがゆから始める。
- ・すりつぶした野菜なども試してみる。
- ・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。

離乳食の進め方

- ・1日1回、昼前後の授乳時刻に与えます。
- ・アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)からはじめましょう。
- ・新しい食品を始める時は、一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきます。

離乳食中期・モグモグ期

2回

母乳：子どもの欲するままに
育児用ミルク：離乳食後と別に3回程度



固さの目安

7倍がゆ

調理形態



舌でつぶせる固さ
豆腐くらいが目安

I 穀類(g)

全がゆ50～80

II 野菜・果物(g)

20～30

魚(g)	10～15
または肉(g)	10～15
III または豆腐(g)	30～40
または卵(g)	卵黄1～全卵1/3
または乳製品(g)	50～70

- ・卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと進めましょう。大豆製品、鶏肉、ヨーグルトと、種類を増やしていきます。

9～11か月ごろ



12～18か月ごろ

離乳食後期・カミカミ期

3回

母乳：子どもの欲するままに
 育児用ミルク：離乳食後と別に2回程度



固さの目安

5倍がゆ

調理形態



歯ぐきで押し
 つぶせる固さ
 指でつぶせるバナナ
 くらいが目安

I 穀類(g)

全がゆ90～軟飯80

II 野菜・果物(g)

30～40

魚(g)	15
または肉(g)	15
III または豆腐(g)	45
または卵(g)	全卵1/2
または乳製品(g)	80

- ・手づかみ食べや前歯での噛み取りの練習などを通じて、自分で食べる意欲を引き出すことが大切です。
- ・鉄分の多い食品(赤身魚や肉など)をとるように心がけましょう。

離乳食完了期・パクパク期

3回

母乳・育児用ミルク：
 離乳の進行に応じて与える



固さの目安

軟飯

調理形態



歯ぐきで噛み
 つぶせる固さ
 肉団子くらいが目安

I 穀類(g)

軟飯90～ごはん80

II 野菜・果物(g)

40～50

魚(g)	15～20
または肉(g)	15～20
III または豆腐(g)	50～55
または卵(g)	全卵1/2～2/3
または乳製品(g)	100

- ・1～2歳頃の乳幼児にはまだ大人と同じような食べものの処理能力はありません。離乳が完了しても、2歳半から3歳で乳歯がすべて生えそろうまでは、食べものの固さや形態に配慮が必要です。乳歯が全て生えそろうっても、急に大人の食事と同じものを与えることは慎む必要があります。