





# 離乳食進め方の目安



		5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃	
1日の回数		1回	2回	3回	3回	
固さの目安		<u>ヨーグルト</u> くらい なめらかな状態	<u>豆腐</u> くらい 舌でつぶせる固さ	<u>バナナ</u> くらい 歯ぐきでつぶせる固さ	<u>肉団子</u> くらい 歯ぐきでかめる固さ	
口や舌の動き		 ものが口に入ると、 くちびるを閉じて飲み込む。	 舌で上あごに押しつけ、 つぶして食べる。	 歯茎でつぶして食べる。 くちびるが左右非対称に動く。	 前歯でかじって歯茎でかむ。 一口量を覚える。	
1回あたりの目安量	穀類	米 パン めん類 10倍がゆ~8倍がゆ ①つぶしがゆから始める	6倍がゆ~5倍がゆ 50g~80g	5倍がゆ~軟飯 90g~80g	軟飯~ご飯 80g~80g	
	野菜	野菜・芋 果物(野菜の1/3~1/4) ②すりつぶした野菜など	20g~30g	30g~40g	40g~50g	
	たんぱく源	豆腐	③すりつぶした豆腐	30g~40g	45g	50g~55g
		魚	④白身魚から (塩抜きしたものなど)	10g~15g	15g	15g~20g
		卵	⑤しっかり加熱した卵黄	卵黄1個~ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ~2/3個
肉		—	10g~15g	15g	15g~20g	
	乳製品	—	50g~70g	80g	100g	
授乳の目安		母乳: 飲みたいだけ ミルク: 飲みたいだけ	母乳: 飲みたいだけ ミルク: 離乳食後2回 その他3回程度	母乳: 飲みたいだけ ミルク: 離乳食後3回 その他2回程度	離乳の進行・完了に応じて与えましょう	

赤ちゃんのこぶしで1と1/2~2の量

おかゆの1/2の量

はじめて食べるもの  
・少量  
(耳かき1杯程度)  
・しっかり加熱  
・うんちやお肌を確認

おかゆの1/6の量

おかゆの1/5の量

おかゆの1/4の量

\* 上記の量は、あくまで目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

