

			5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃					
回数			1日1回	1日2回	1日3回	1日3回					
固さの目安			<u>なめらかなヨーグルト</u> くらい	<u>舌でつぶせる豆腐</u> くらい	<u>歯茎でつぶせるバナナ</u> くらい	<u>歯茎でかめる肉団子</u> くらい					
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					
		赤ちゃんのこぶしで1と1/2～2の量									
	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					
		おかゆの1/2の量									
	たんぱく源	1 回 に い ず れ か 1 品	豆腐	③すりつぶした豆腐	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	30g～40g	おかゆの1／6の量	45g	おかゆの1／5の量	50g～55g	おかゆの1／4の量
			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					

* 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。



