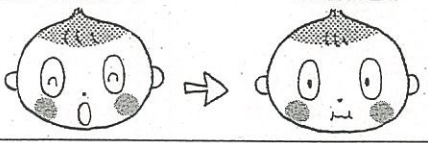
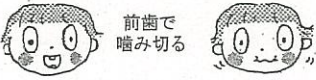











離乳食の進め方

離乳の開始

離乳の完了

月齢	5~6か月ごろ		7~8か月ごろ		9~11か月ごろ		12~18か月ごろ	
食べ方の目安	・子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ・母乳やミルクは飲みたいだけ与える。		・1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ・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。		・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ・家族一緒に楽しい食卓体験を		・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。	
離乳食の回数	開始後の約1か月間1日1回 それ以降1日2回		1日2回		1日3回		1日3回 (食事3回+間食(おやつ))	
授乳回数	食後 +赤ちゃんと ほしがるだけ		食後 +(母乳)赤ちゃんとほしがるだけ (育児用ミルク)1日3回程度		食後 +(母乳)赤ちゃんとほしがるだけ (育児用ミルク)1日2回程度		ひとりひとりの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)		舌でつぶせるかたさ (豆腐状)		歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)		歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	
口の動かし方	口を開けて飲み込める 		舌は前後運動 口を開けて飲み込める 舌と舌先でつぶせる 舌の上下運動 		カミカミして飲み込める 頬に食べ物を持っていき、歯ぐきでつぶす 舌が自由に動かせる 			
味つけの目安	「味つけはしない」が基本 だし汁、スープでのばす程度で、素材の味を大切に		だし汁が主 味つけはほんの風味つけ程度 みそ・しょうゆ・ごま油・食塩などもOK		だし汁を中心に、大人より薄めの味つけ しょうゆ・塩・砂糖、少量のケチャップ・ マヨネーズも使える(卵アレルギー児は使用不可)		マヨネーズ・ケチャップ・粉チーズ・カレー粉などの調味料は少量ならOK 薄味に からし・わさび・こしょうは避ける	
1回あたりの目安量								
I	穀類(g)	米 	うらごしーつぶしがゆ (10倍がゆ)	つぶしがゆ(10倍がゆ)	ベタベタがゆ(7倍がゆ)50g→ 全かゆ(5倍がゆ)80g おかゆの粒が半分程度残るくらいにつぶす	全かゆ(5倍がゆ)90g→ 軟飯(煮かえしご飯)80g 粒がそのまま残っているくらい	軟飯90g→ごはん80g	
		パン 		みじん切りをドロドロ状に煮る	食パンを小さめに切り形が残るミルク煮 (8枚切りを1/2くらい)	持ちやすい大ききで	ロールパン	
		麺類 		みじん切りをドロドロ状に煮る	1~2cmのやわらか煮	→	スパゲティ	
		いも類 	マッシュしたものをスープでのばす		1cm角のやわらか煮	→		
II	野菜・果物(g)	野菜 	つぶし野菜 (くせのないののないもの 例 かぼちゃ・にんじん・かぶ・キャベツなど)	少し粒が残っているくらいのもので 舌と舌先でつぶせる固さ (やわらかく煮てフォークでつぶす)	20g~30g	野菜の形があるが 歯ぐきでつぶせる固さ	生野菜は、食べにくいので、ゆでられるものはゆで、大人の食事に少し手を加え食べやすい大きさ、やわらかさにしてあげましょう	
		果物 	すりおろした果物 煮つぶした果物(りんごなどの刺激のないもの)			りんごなど果物の薄切り		30g~40g
		海藻 				みじん切りをよく煮て (わかめ・ひじき・とろろ昆布)		やわらか煮
III	魚(g) または肉(g) または豆腐(g) または卵(個) または乳製品(g)	魚 	白身魚のすりつぶし	しらすすりつぶし	白身魚ほぐし (煮魚・焼き魚・ムニエルなど)10~15g →赤身魚もOK	煮魚・焼き魚・ムニエル・天ぷらなど15g	→	15g~20g
		肉 		鶏ささみ・レバーすりつぶし	牛豚ひき肉 すりつぶし10g→15g 鶏ささみ・レバー粗くつぶす	ひき肉・レバー15g	→	15g~20g
		大豆製品 	豆腐すりつぶし	→	豆腐角切り30g→40g 煮豆・納豆 そのままの大ききで	→	50g~55g	
		卵 			卵黄1→全卵1/3	卵焼き・オムレツ・ゆで卵など全卵1/2	→	全卵1/2~2/3
		乳製品 		プレーンヨーグルト	牛乳煮・シチュー・ヨーグルト・チーズ50g~70g	→	80g フォローアップミルクは9か月から	→
					コップ・ストローの練習をはじめよう		哺乳瓶を卒業しよう	

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲
や成長・発達状況に応じて食事の量を調整する。

成長の目安

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する