



離乳食の進め方（7か月頃から）



◆ 1日の食事時間（例）

	午前6時 	午前10時 	午後2時 	午後6時 	午後10時
生後7～8か月頃 (2回食)	母乳 または ミルク 	離乳食& 母乳 または ミルク 	離乳食& 母乳 または ミルク 	母乳 または ミルク 	母乳 または ミルク
生後9～11か月頃 (3回食)	母乳 または ミルク 	離乳食& 母乳 または ミルク 	離乳食& 母乳 または ミルク 	離乳食& 母乳 または ミルク 	母乳 または ミルク

◆ 1回あたりの目安量

			生後7～8か月頃	生後9～11か月頃
主食	穀類 		全がゆ 50～80g (子ども茶わん 1/3くらい)	全がゆ90～軟飯80g (子ども茶わん 2/3くらい)
副菜	野菜・果物 		20～30g	30～40g
主菜	魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品		10～15g	15g
			10～15g	15g
			30～40g	45g
			卵黄1～全卵1/3個	全卵1/2個
			50～70g	80g

(主食、副菜、主菜がそろって食事にしましょう。 大さじ1=15gくらい)

◇ 生後7～8か月頃のポイント

- 舌でつぶせるくらいの固さ(とうふくらい)
- 卵黄からスタート。魚は白身魚から赤身魚へ。鶏のささみもOK。
- スプーンをもたせてあげてもいいですね。手づかみ食べ、やらせてあげて。



◇ 生後9～11か月頃のポイント

- 歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)
- 家族の食事から取り分けて(味付けする前に)
- 鉄分が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーなどを

