



# 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 (大さじ3)	80g (1カップ)

(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。
- 鉄分が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーなどを取り入れましょう。



### ◇ 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）
- スプーンをもたせてあげてもいいですね。手づかみ食べをやらせてあげて。

