

# ★ 離乳食のすすめ方 目安表 ★

		離乳の開始 <span style="color:red">→</span> 離乳の完了			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9か月～11か月頃	離乳完了期 12か月～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら、 1日1回1さじずつ始める  ○母乳や育児用ミルクは 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  ○共食を通じて食の楽しい 体験を積み重ねる	○1日3回の食事リズムを大切に、 生活リズムを整える  ○手づかみ食べにより、自分で 食べる楽しみを増やす
調理形態		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
1回あたりの目安量	I 穀類(g)	{	全がゆ50～80 子ども茶碗1/2～軽く1杯	全がゆ90～軟飯80 子ども茶碗軽く1杯	軟飯80～ご飯80 子ども茶碗軽く1杯
	II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
	魚(g)		10～15	15	15～20
	または肉(g)		10～15	15	15～20
	III または豆腐(g)		30～40	45	50～55
	または卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	または乳製品(g)		50～70	80	100



上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、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・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。

函南町役場健康づくり課  
(保健福祉センター)  
TEL 978-7100

☆☆ はちみつやはちみつ入りの飲料・食品は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使えません ☆☆

＜参考文献＞厚生労働省  
「授乳・離乳の支援ガイド(2019改定版)」