



< 離乳食の進め方の目安 >

(1回当たりの目安量(g)で記入)

離乳食を始めます

いろんな食品を与えます

食事は離乳食中心に与えます

乳児食へ移していきます

月 齢 (満)	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月~
食 べ 方	欲しがる場合は「おもゆ」などを与えます(果汁は原則1歳まで与えません)	<唇をとじてゴックン食べ>		<舌でつぶしてモグモグ食べ>		<歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ>			<歯と歯ぐきでカミカミ食べ>
		子供の様子を見ながら1さじずつ始め舌ざわりや味に慣れていきましょう		1日2回食のリズムをつけていきましょう。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きましょう		食事のリズムを大切に！1日3回食に進めていきましょう			自分で食べる楽しみを手づかみから始めてみましょう
調 理 形 態	液 体	ドロドロ状 (ポタージュ状)		舌でつぶせる硬さ		歯ぐきでつぶせる硬さ			歯ぐきで噛める硬さ
離乳食の「時間と回数」(例) 乳(母乳又はミルク) 離乳食 間食	食後のミルクは原則、飲みたいだけ与えます	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	AM 6時 AM 10時 PM 2時 PM 6時 PM 10時	朝 食 AM 10時 昼 食 PM 3時 夕 食
力 なる 食 材 の も と に	穀 類	米 つぶしがゆから始めましょう		全かゆ 50g ~ 80g		全かゆ 90g ~ 軟飯 80g			軟飯 80g ~ ご飯 80g
	めん類	麺 パンがゆ・うどんのつぶし煮		パンがゆ・うどん・たくた煮		フレンチトースト・ホットケーキ・茹スバゲティ			トースト・ゆでスバゲティ
	芋 類	芋 ジャガ芋・さつまい芋 (ドロドロつぶし煮)		里芋 (粗つぶし煮)		やわらか煮			煮物
整 体 え る 調 食 材 を	野 菜 (きのこ・海藻含む)	野菜 (例) 大根・人参・かぼちゃ・白菜・ほうれん草・きゃべつ・玉ねぎ・かぶ等のすりつぶし・ベトベト煮		20~30g (例) ゆでた青菜・トマトのみじん切り・きゅうりのすりおろし・ナスのよくすりつぶしたもの・すりつぶし又はみじん切り・青のり・わかめ 等		30~40g 煮物・炒め物・和え物 きのこ・焼きのり・ひじき(やわらかく煮て、つぶす)			40~50g かみにくいものを除いた野菜 軽く煮る
	果 物	果物							
血・肉・骨のもとになる食料	魚 (または)	魚 白身魚のすりつぶし ほぐし蒸し魚 (赤ちゃん用さじ1から始めて中期では10~15g)		焼き魚 (15g)		焼き魚 (15~20g)			
	豆腐 (または)	豆 豆腐・きな粉 (赤ちゃん用さじ1から始めて中期では30~40g)		豆腐 (45g)		豆腐 (50~55g)			
	卵 (または)	卵 卵黄 全卵 (固ゆでにした卵黄赤ちゃん用さじ1から始めて中期では卵黄1個~全卵)		全卵 1/2 個		全卵 1/2~2/3個			
	肉 (または)	肉 レバーペースト・鶏ささみ (赤ちゃん用さじ1から始めて10~15g)		鶏肉・赤身肉・ミンチ (15g)		肉 (15~20g)			
	乳製品	乳 料理に少し混ぜる程度の量 (赤ちゃん用さじ1から始めて50~70g)		80g		牛乳を飲むのは1歳以降から100cc (少しずつ始めましょう)			
調 味 料 そ の 他	だし (干し椎茸・昆布・煮干・かつお節等)		塩・味噌・しょう油(食材の持ち味活かす少量から)		ケチャップ・砂糖(極少量から)				
	調味料は最初は使わない。はちみつは1歳を過ぎてから。		*調味料は進行に応じて、食材の持ち味を生かしながら、うす味を心がけて極少量から使...		油 バター・マーガリン(少々)			植物油・マヨネーズ(少々)	ピーナツバター(小さじ2~4)

心あ表にわ記の食たの分量はよす。が野、と野果物中を

さ組に「いみ1魚。合品・豆腐・肉の卵量分を調節してくだ

(成長の目安)

母子健康手帳に記載される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確認しましょう！

(災害の備え)

各家庭で概ね3日分程度の市販の離乳食や調乳ミルク、ミネラルウォーターなどを買い置きしておきましょう(ミネラルウォーターは軟水のものを選ぶ)。賞味期限や消費期限に注意してローリングストックを心がけましょう。液体ミルクは、各メーカーで保存可能期間等が異なります。各表示にそって適切に保管し、飲み残しは原則廃棄してください。