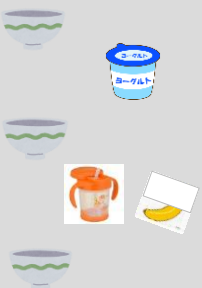


離乳食のすすめ方(例)



★食欲を促し、規則的な食事で生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していく

月齢の目安			5～6か月頃 (離乳初期)	7～8か月頃 (離乳中期)	9ヶ月～11か月頃 (離乳後期)	12～18か月頃 (離乳完了期)		
			ごっくん	もぐもぐ	かみかみ	かみつぶす		
食べ方の目安			○食べる量にこだわらず飲み込む練習。	○食事のリズムをつける。 ○いろいろな味や舌触りを楽しむように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○楽しい食事になるように。	○3回の食事、生活リズムを整える ○自分で食べる楽しさを増やす。 (手づかみ食べなど)		
離乳食の回数			1回	2回	3回	3回		
離乳食  ミルク  1日の与え方のめやす								
母乳 			子どもがほしがるままに与える	離乳食後と ほしがるままに	離乳食後と ほしがるままに	必要な栄養量を3回の食事とおやつでとれるようになる		
育児用ミルク			離乳食後と ほしがるままに	離乳食後の他に1日3回程度	離乳食後の他に1日2回程度			
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	歯ぐきで押しつぶせる固さ	歯ぐきでかみつぶせる固さ		
1回あたりの目安量	主食	穀 類	つぶし粥から始める	全粥50～80 g	全粥90～軟飯80 g	軟飯80～ご飯80 g		
	副菜	野菜・果物	すりつぶした野菜等を試してみる	20～30 g	30～40 g	40～50 g		
	主菜	魚	慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を 試してみる	10～15 g	} どれか1品	15 g	} どれか1品	15～20 g
		肉		10～15 g		15 g		15～20 g
		豆腐		30～40 g		45 g		50～55 g
		卵		卵黄1個～全卵1/3個		全卵1/2個		全卵1/2～2/3個
	または乳製品			50～70 g	80 g	100 g		
その他			※ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は、1歳まで使用しない。					

※ 離乳食の進み方にも個人差があります。
月齢にこだわらず、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、あせらず、ゆっくり進めましょう。