

# 離乳食の進め方

各月齢の時期に参考になる動画の2次元コードを乗せているので是非みてくださいね。



中期になったら、離乳食のおはなしタイムの参加がオススメ！集団教室でこの時期の悩みをスッキリ解決！  
また、離乳食で詳しく相談したい時は子育て個別相談会を予約して不安や困りごとを解決しましょう♪



予約はコチラ

月齢		離乳 初期 生後 5~6か月頃	離乳 中期 生後 7~8か月頃	離乳 後期 生後 9~11か月頃	離乳 完了期 生後 12~18か月			
離乳食を始めてから…		1か月後	2か月後	3か月後	4か月後	5~6か月後	7か月後	8~14か月後
回数	離乳食	1	1→2	2	2	3	3	3→3+2 (補食)
	母乳・ミルク	食後1回+4回 (この時期は飲みたいだけ与える)		食後2回+3回		食後3回+2回 (食事量が増えるにつれ、量・回数は段々と減る)		1人1人の子どもの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える
栄養に関わるからだの変化		だ液(でんぷんを消化する酵素が含まれる)の量が増える。 お粥から食べさせてね。 胃の入り口の筋肉が弱く吐きやすい。	たんぱく質を消化する酵素が出始める。 からだも成長するし、そろそろたんぱく質の食品も食べたいな。 胃の大きさは200ml 鉄分が不足しやすくなる。	脂質を消化する酵素が出始める。 お肉の赤身部分や青背のお魚も少しずつ食べられるようになるよ。	脂質の消化を助ける胆汁酸が出始める。 骨を作るために必要なんだ。 カルシウムが不足しやすくなる。	膵臓からでんぷんを消化する酵素が出始める。 胃の大きさは200~250ml		
食べ方の目安		・様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ・食後の母乳や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回食にすすめていく ・家族一緒に楽しい食卓体験をさせてあげる	・1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める			
口の動き		*舌は前後に動く *口を閉じて『ごっくん』の練習	*舌は前後+上下に動く *舌と上あごを使って『もぐもぐ』の練習 モグモグの練習をしないと丸飲みしちゃうよ。	*舌は前後+上下+左右に動く *前歯を使って噛み切る練習 *舌で食べ物をほっぺに寄せて、歯ぐきを使って『かみかみ』の練習	*舌は自由に動きまわるようになる *奥歯が生え、歯を使うようになる。噛む力はまだ強くない。			
調理の形・大きさ	固さや形	なめらかにすりつぶした状態 【ドロドロ状→ベタベタ・ジャム状】	舌でつぶせる固さ 【豆腐くらいの固さ】	歯ぐきでつぶせる固さ 【バナナくらいの固さ】	歯ぐきで噛める固さ 【肉だんごくらいの固さ】			
	大きさ		みじん切り 5~6mm角	1cm角	食べやすい大きさ			
1回あたりの目安量	穀類(ごはん、パンなど)	つぶしがゆから始める	全がゆ: 50~80g (約大さじ3~5)	全がゆ: 90g ~ 軟飯: 80g (子ども茶碗約2/3杯)	軟飯: 90g ~ ご飯: 80g			
	野菜	10倍粥の作り方 すりつぶした野菜なども試してみる	20~30g (約大さじ3)	30~40g (小鉢約1/2杯)	40~50g (小鉢約2/3杯)			
	たんぱく質食品 1回にどれか1品	豆腐	野菜・たんぱく質の作り方	30~40g (約1/8丁)	45g (約1/7丁)	50~55g (約1/6丁)		
		卵	慣れてきたら、つぶした豆腐から始め、白身魚、固ゆでした卵黄などを試してみる	固ゆでした卵黄: 1個⇒全卵: 1/3個	全卵: 1/2個	全卵: 1/2~2/3個		
		魚	10~15g (刺身用で1~2切れ) 【白身魚⇒赤身魚】 白身魚: タイ、ヒラメ、カレイ、サケなど 赤身魚: マグロ、カツオ、ツナ缶(油・塩なし) など	15g (刺身用で2切れ) 【赤身魚⇒青皮(背)魚】 青皮(背)魚: アジ、イワシ、サンマ、サバなど	15~20g			
		肉	10~15g (ささみ肉なら約1/4本) 【鶏肉 ⇒ 脂肪の少ないお肉】	15g (ささみ肉なら約1/3本) 【脂肪の少ない肉類全般】	15~20g			
乳製品	まだお休み	50~70g	80g	100g				
調味料	まだお休み	まだお休み	風味づけ程度の使用なら可能	大人の1/3の味付け				
注意点		★食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことから、生後5か月~6か月頃からの離乳食開始を勧める			★新しい食材は、1種類・1さじから始める。問題なければ、徐々に量を増やす ★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために1歳までは与えない ★離乳食の食材は加熱したものを与える			

\*すすめ方はあくまで目安です。食べ物に慣れる・食べる練習をする時期なので、様子を見ながら徐々にすすめていきましょう。