



離乳食カレンダー（離乳食の進め方のポイント）

離乳開始

離乳の完了

			生後5, 6か月頃	7, 8か月頃	9~11か月頃	12~18か月
離乳食の回数			開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回+1~2回の間食
授乳の回数			食後+赤ちゃんが欲しがるだけ	食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳食の進行および完了の状況に応じて与える
調理形態			なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐の固さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナの固さ)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんごの固さ)
離乳食の味付け			基本的には調味料は不要。だし汁や野菜スープでのばす程度。	基本はだし汁で素材の味を生かす。調味料はほんの風味づけ程度。	みそ、しょうゆ、砂糖、食塩も少量ならOK。ケチャップ、マヨネーズも使える。	薄味を基本に。油脂類も少量なら使用できる。
1回の摂取量と食材の進め方の目安	I	穀類	慣れてきたら 量 (g) 10倍がゆ 食パン うどん・・・ 食材例	7倍がゆ50~80 ・・・・・・・・・・・・・・・・	全がゆ90~軟飯80 ・・・マカロニ、スパゲッティ・・・	軟飯90~ご飯80 ・・・・・・・・・・・・・・・・
	II	野菜・果物	慣れてきたら 量 (g) じゃがいも、にんじん、バナナ 食材例 ほうれん草・・・りんご	20~30 きゅうり、なす・・・かき・・・	30~40 ・・・・・・・・ わかめ ・・・・・・・・ ひじき	40~50 ・・・・・・・・・・・・・・・・
	III	魚	慣れてきたら 量 (g) 白身魚・・・ 食材例	10~15 しらす干し・・・・・・・・	15 ・・・赤身魚・・・・・・・・	15~20 ・・・青背魚・・・・・・・・
		または肉	量 (g) 鶏ささ身・・・・・・・・ 食材例	15 ・・・鶏肉、レバー・・・豚もも肉・・・	15~20 ・・・牛肉、豚肉・・・・・・・・	
		または豆腐	慣れてきたら 量 (g) 豆腐・・・・・・・・ 食材例	30~40 ・・・・・・・・・・・・・・・・	45 ・・・納豆・・・・・・・・	50~56 ・・・・・・・・・・・・・・・・
		または卵	慣れてきたら 量 (g) 卵黄 (固ゆで)・・・ 食材例	卵黄1~全卵1/3 ・・・・・・・・・・・・・・・・	全卵1/2 ・・・全卵・・・・・・・・	全卵1/2~2/3 ・・・・・・・・・・・・・・・・
		または乳製品	量 (g) 50~70 食材例 ヨーグルト (無糖)・・・	80 チーズ (塩分・脂肪の少ないもの)・・・	100 ・・・牛乳・・・・・・・・	
ポイント			★1日1回1さじずつ始める。 ★新しい食品は1さじから始め、様子を見て量を増やす。 ★毎日できるだけ同じ時間に食べ、リズムをつくる。 ★食材はしっかり加熱する。	★1日2回食を軌道にのせる ★いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食材の種類を増やしていく。 ★I穀類、II野菜、III魚などを組み合わせた食事にする。	★1日3回食へすすめる ★鉄分を多く含む食品の利用を心がける。(赤身魚、レバー、納豆、ほうれん草など) ★家族一緒に食事を楽しむ中で好きな食べ物を増やしていく。	★1日3回の食事を習慣化する。 ★手づかみ食べしやすい工夫をする。(おにぎりやサンドイッチ、野菜スティックなど)

※注意※

- 上記はあくまでも目安です。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しましょう。
- 乳児ボツリノス症予防のため1歳未満の子どもに、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は使わないようにしましょう。
- 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ありません。また、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、自己判断で対応せず、必ず医師の指示に従いましょう。

<成長の目安> 発育曲線のグラフに、体重・身長を記入して、発育曲線カーブに沿っているかどうか確認しましょう。