

# ～離乳食中期（7～8か月）～

☆1回当たりの目安量☆

食材名		形態	離乳開始 3か月	離乳開始 4か月				
			目安量					
穀類	どれか1品に	米	7倍粥	70g × 2回	80g × 2回			
		うどん・そうめん・パン	軟らかくゆでて細かく刻み、さっと煮る					
野菜等	いも類	じゃがいも・さつまいも	軟らかく煮て粗くつぶし、ゆで汁でのぼす	10g × 2回				
		やまいも・さといも						
	野菜	緑黄色野菜	人参	軟らかく煮て粗くつぶす	15g × 2回			
			かぼちゃ					
			青菜類					
			トマト					
			ブロッコリー					
		淡色野菜	ピーマン	おろす・軟らかく煮てすりつぶす			10g × 2回	
			大根・かぶ					
			キャベツ・レタス					
			白菜					
			玉ねぎ					
	果物	きゅうり	すりおろす	10g				
		ナス	軟らかく煮てつぶす					

食材名		形態	離乳開始 3か月	離乳開始 4か月		
			目安量			
たんぱく質類	1回にどれか1品	卵	固ゆでした卵黄～完全に火を通した全卵	卵黄1/2個	卵黄1個～全卵1/3個	
		魚	白身魚 (カレイ・タイなど)	加熱したものを細かくほぐす	10g	15g
			赤身魚 (マグロ・カツオなど)			
		肉	鶏肉	ひき肉(ささ身など脂肪の少ない部位)	5g	10g
		大豆製品	豆腐	さいの目切り	30g	40g
			納豆	加熱してすりつぶす		
		乳製品	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	50g	70g
だし類	天然だし	調理に合わせて(かつおぶし・煮干し・がらなど)	適量			

☆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。

☆はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは与えないでください。

参考：6次改定日本人の栄養所要量、2020年食事摂取基準、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月）