

離乳食進め方カレンダー

この『離乳食進め方カレンダー』は、離乳食を進めるときの目安です。
 赤ちゃんの食欲や成長の様子をみながら、食事の量を調節しましょう。赤ちゃんが嫌がる時は無理強いしないで、家族といっしょに楽しく、おいしく食事ができるように心がけましょう。
 7か月から8か月頃からは食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきましょう。

離乳の開始

離乳の完了



離乳初期

5か月から6か月頃

離乳中期

7か月から8か月頃

離乳後期

9か月から11か月頃

離乳完了期

12か月から18か月頃

| 離乳食の回数 | 1日1回 | 1日2回 | 1日3回 | 1日3回 |
|--|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 授乳の回数 (食後の他に) | 赤ちゃんが 欲しがるだけ | (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 | (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 | (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)食欲や成長に応じて |
| 調理形態 固さの目安 | なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ→ジャム) | 舌でつぶせるかたさ (豆腐) | 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ) | 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご) |
| 一回の目安量 | | | | |
| I 穀類 | 全がゆ50～80g | 全がゆ90～軟飯80g | 軟飯90～ご飯80g | |
| II 野菜・果物 | 20～30g | 30～40g | 40～50g | |
| III 魚 または肉 または豆腐 または卵 または 乳製品 | 10～15g | 15g | 15～20g | |
| | 10～15g | 15g | 15～20g | |
| | 30～40g | 45g | 50～55g | |
| | 卵黄1～全卵1/3個 | 全卵1/2個 | 全卵1/2～2/3個 | |
| | 50～70g | 80g | 100g | |

つぶしがゆから始める。
すりつぶした野菜なども
試してみる。

慣れてきたら、つぶした
豆腐、白身魚、卵黄など
を試してみる。

上記の量はあくまでも目安であり、
赤ちゃんの食欲や成長、発達の状況に
応じて調整しましょう。

成長の目安

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どうか確認しましょう。

【調理のポイント】 衛生面に配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう