

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	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>全がゆ50～80g</p> <p>20～30g</p> <p>10～15g</p> <p>10～15g</p> <p>30～40g</p> <p>卵黄1～全卵1/3個</p> <p>50～70g</p>	<p>全がゆ90～軟飯80g</p> <p>30～40g</p> <p>15g</p> <p>15g</p> <p>45g</p> <p>全卵1/2個</p> <p>80g</p>	<p>軟飯90～ご飯80g</p> <p>40～50g</p> <p>15～20g</p> <p>15～20g</p> <p>50～55g</p> <p>全卵1/2～2/3個</p> <p>100g</p>
II 野菜・果物				
III 魚				
または肉				
または豆腐				
または卵				
または乳製品				



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