

★離乳食早見表★

♡離乳とは、母乳や育児用粉ミルクから幼児食(子ども向けの食事)にしていく練習をすることです。赤ちゃんの様子を見ながら食事の量を調整しましょう。
♡わからないことがあるときは、気軽に相談してください。 ※1回分の目安量です。

問い合わせ先

回数	食べ物の固さ	穀類	野菜・果物	魚または肉または豆腐または卵または乳製品
1回 (5~6ヶ月)	ペースト状 (なめらかにすりつぶす) ポタージュくらいの固さ	10倍がゆ(30g) こめ1に対し水10倍 ↓ 7倍がゆ(40g)	5~6ヶ月 5g→20g 7~8ヶ月 20g→30g 9~11ヶ月 30g→40g 1歳~1歳半 40g→50g *食べ物の固さに注意して与える。 <食べやすい野菜・果物の例>	いずれか1品(加熱したもの)を1さじずつ与える。慣れてきたら、お子さんの様子を見ながら増やしていく。 さかな(たら、かれいなど) (5g→10g) 豆腐(25g)
2回 (7~8ヶ月)	つぶつぶ状 (上あごと舌の間でつぶせる) 豆腐くらいの固さ	5倍がゆ(50g→80g) 	 じゃがいも かぼちゃ ほうれんそう にんじん さつまいも ブロッコリー りんご きゃべつ はくさい	さかな(10g→15g) 豆腐(30g→40g) プレーヨーグルト カッテージチーズ } あわせて とり鶏ささみ(10g→15g) らんおうこ ぜんらんこ } 卵黄1個→全卵1/3個 (50→70g)
3回 (9~11ヶ月)	軟食 (歯ぐきでつぶせる) ゆび指でつぶせるバナナくらいの固さ	5倍がゆ90g→軟飯80g ごはんの水分量が減るので、重量が減る	 きやべつ はくさい だいこん かぶ トマト	さかな(15g) (あじ、生鮭、さんま、まぐろなど) とりにく鶏肉 } あわせて ぶたにく豚肉 } (15g) ぎゅうにく牛肉 } レバー }
3回 (1歳~1歳半)	軟食 (歯ぐきでかめる固さ) 肉団子くらいの固さ	なんめし軟飯90g → ごはん80g ごはんの水分量が減るので、重量が減る	*1歳を過ぎたら、ほとんどの野菜・果物が食べられる。(食物繊維の多い野菜を除く)	さかな(15g→20g) とりにく鶏肉 } あわせて ぶたにく豚肉 } (15g→20g) ぎゅうにく牛肉 } レバー }

⚠ はちみつは乳幼児ボツリヌス症 予防のため、満1歳までは使わない。

*厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2007年3月 一部改変