





離乳食のすすめかた



坂井市HPにて
「すくすく食活レッスン」
配信中!

	離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)					
離乳食の回数	1回	2回	3回	朝・昼・夜の3回					
授乳の回数 	食後 + 赤ちゃんが 欲しがらだけ	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがらだけ (育児用ミルク)1日3回程度	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがらだけ (育児用ミルク)1日2回程度	ひとりひとりの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える					
食べ方の目安	初めてのものは一口から 母乳やミルクは欲しがらだけ与える	食事のリズムをつけていく 様々な味と舌ざわりを体験させる	家族と一緒に楽しみながら食べる	自分で食べる楽しみを手づかみ食べ からはじめる					
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐位)	歯茎でつぶせる固さ (バナナ位)	歯茎で噛める固さ (肉団子位)					
口の動きの目安	口を閉じて取り込みや飲み込み ができるようになる	舌と上あごでつぶしていくことが できるようになる	歯茎でつぶすことができるように なる	歯を使うようになる					
食べる分量 (1回あたりの目安)	分量	種類	分量	種類					
バランス 	① 穀物 (g)	・つぶしがゆから始める ・スプーンから落ちるくらいのやわらかさが食べやすい ・与える量は様子を見てひとさじずつ増やしていく ・1食のおかゆの目安 ~30g ・1週間程したら、つぶした野菜も試してみる ・野菜にも慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる	50~80	全がゆ	全がゆ 90 ~ 軟飯 80	軟飯 80 ~ ご飯 80g			
	② 野菜 (g)		20~30	つぶしやすい野菜	30~40	海藻類も可	40~50	きのこ類も可	
	③ 魚 (g)		10~15	白身→赤身魚	15	白身→赤身→青皮の魚	15~20	白身・赤身・青皮の魚	
			又は肉 (g)	10~15	鶏ささみ	15	脂の少ない鶏・豚・牛肉	15~20	脂の少ない鶏・豚・牛肉
			又は豆腐 (g)	30~40	豆腐	45	豆腐	50~55	豆腐
	又は卵 (個)		卵黄1~全卵1/3		1/2	全卵	1/2~2/3	全卵	
	又は乳製品 (g)		50~70	プレーンヨーグルト	80	牛乳、加熱調理なら可	100	牛乳可	

上記の量はあくまでも目安であり、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
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ていきましょう♪

与えたくないもの

- * 生魚・生肉・生卵・はちみつ(食中毒を防ぐため)
- * 添加物や塩分が多く含まれているもの(市販の調理済み食品・インスタント食品など)
- * 刺激物(香辛料、辛いもの)やアルコールを含むもの
- * 窒息の可能性があるもの(もち・こんにゃく・ピーナッツなどは、きちんと噛める3歳以降に十分注意して与えましょう)



*ご質問・ご相談は・・・
坂井市子ども福祉課こども家庭センター
TEL : 50-3043 (直通)
メール : j-soudan@city.fukui-sakai.lg.jp