








離乳食の進め方早わかり表

		離乳初期 生後5～6か月	離乳中期 生後7～8か月	
食べ方の目安	離乳食の回数	1日1回1さじずつはじめる	1日2回食で食事のリズムをつけていく	
	母乳・育児用ミルクの回数	母乳やミルクは子どもの欲するままに与える	母乳または育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与え、離乳食とは別に、母乳は子どもが欲するままに与え、育児用ミルクは1日3回程度与える。	
硬さの目安		ドロドロ状 (ヨーグルトくらい)	舌で潰せる硬さ (絹ごし豆腐くらい)	
1回あたりの量	I	穀類 	10倍がゆ(つぶしがゆ) 6→8さじ 30～40g	7倍がゆ 茶わん1/2杯→1杯弱 50→80g
		卵 	6か月から 卵黄(固ゆで)2/3以下	卵黄(固ゆで)→全卵1/3個
	豆腐 	6か月からすりつぶし 少々→25g	40→50g	
	乳製品 		55→100g (プレーンヨーグルト)	
	魚 	6か月から5→10g 白身魚(かれい、ひらめ)	13～15g 赤身魚(鮭、まぐろ) ※油を切ったツナ缶も 使用できます	
	肉 		10～15g 鶏肉(ささみ) レバーペースト	
	III	野菜 果物 	(緑黄色野菜を多く) 15→20g すりつぶし おろしあえ 果汁50cc～80cc	25g みじん切り 煮つぶし 果物の粗おろし
		味付け	必要なし 素材の味を大切に	ごく少量の味付け (だし、牛乳、トマトなどを利用)