

# 離乳食のすすめ方の例

(困った時、参考にしてください)

7か月(2回食)

そろそろモグモグする口の動きがでできます  
舌と上あごでつぶせる固さ(粒状)へしてみましょう  
蛋白質の食品体験をしていきましょう!

※ 1さじ = 小さじ1杯(5ml) = 赤ちゃんのスプーン3さじ程

| 日数<br>食品    | 1週間     |              |       | 2週間   |       |              | 3週間    |        |        | 4週間    |   |
|-------------|---------|--------------|-------|-------|-------|--------------|--------|--------|--------|--------|---|
|             | 1~2日    | 3~4日         | 5~6日  | 7~8日  | 9~10日 | 11~13日       | 14~15日 | 17~18日 | 19~20日 | 21~30日 |   |
| 一回<br>(10時) | おかゆ     | 50g          | 50g   | 60g   | 60g   | 70g          | →      |        |        |        | → |
|             | じゃがいも   | 2さじ<br>(10g) | →     |       |       |              |        |        |        |        | → |
|             | 緑黄色野菜   | 2さじ<br>(10g) | →     |       | →     | 3さじ<br>(15g) | →      |        |        |        | → |
|             | 淡色野菜    | 2さじ<br>(10g) | →     |       |       |              |        |        |        |        | → |
|             | 固ゆで卵の黄身 | 1/2個         | →     |       |       |              |        |        |        |        | → |
|             | 油       | バター<br>1g    | →     |       |       |              |        |        |        |        | → |
|             | 食後の お乳  | 120ml        | 120ml | 110ml | 110ml | 100ml        | →      |        |        |        | → |

| 日数<br>食品    | 1週間                        |              |              | 2週間          |       |        | 3週間    |              |              | 4週間    |   |   |
|-------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------|--------|--------|--------------|--------------|--------|---|---|
|             | 1~2日                       | 3~4日         | 5~6日         | 7~8日         | 9~10日 | 11~13日 | 14~15日 | 17~18日       | 19~20日       | 21~30日 |   |   |
| 二回<br>(14時) | おかゆ                        | 40g          | 40g          | 50g          | 50g   | 60g    | 60g    | 70g          | →            |        | → |   |
|             | じゃがいも                      | 1さじ<br>(5g)  | 1さじ<br>(5g)  | 2さじ<br>(10g) | →     |        |        |              |              |        | → |   |
|             | 緑黄色野菜                      | 2さじ<br>(10g) | →            |              |       |        | →      | 3さじ<br>(15g) | →            |        | → |   |
|             | 淡色野菜                       | 2さじ<br>(10g) | →            |              |       |        |        |              |              |        | → |   |
|             | ど<br>れ<br>か<br>ひ<br>と<br>つ | 絹ごし豆腐        | 3さじ<br>(15g) | 3さじ          | 4さじ   | 4さじ    | 5さじ    | 5さじ          | 6さじ<br>(30g) | →      |   | → |
|             |                            | 魚            | 1さじ<br>(5g)  | 1さじ          | 1さじ   | 1さじ    | 2さじ    | →            |              |        |   | → |
|             |                            | 肉            | 1さじ<br>(5g)  | →            |       |        |        |              |              |        |   | → |
|             | 油                          | バター<br>1g    | →            |              |       |        |        |              |              |        | → |   |
| 食後の お乳      | 130ml                      | 130ml        | 120ml        | 120ml        | 110ml | 110ml  | 100ml  | →            |              | →      |   |   |