

# 乳と離乳食の量 及び おすすめの目安

月齢		5~6 か月頃 (離乳開始)		7~8 か月頃		9~11 か月頃		12~18 か月 (離乳の完了)	
離乳食開始月齢		1 か月	2 か月	3 か月	4 か月	5~6 か月	7 か月	8~11 か月	12~14か月
体格	体重	7~8 kg		7.5~8.5 kg		8~9 kg		8.5~10.5 kg	
	身長	66 cm 前後		69 cm 前後		72 cm 前後		75 cm 前後	
胃の大きさ		180~200 ml				200 ml		200~250 ml	
母乳 又は ミルク (ml)		有 (十分にあげる) 1000~950    950~900		有 800~700		有 600~550		有 → 無    卒乳 400~200 → 0	
離乳食の回数		1	1 → 2	2		3		3 → 3+2(間食)	
乳 製 品						牛乳30~50g 料理に使う		牛乳 100cc→400cc 温めてコップで飲む	
穀 類	米がゆ	10倍がゆ		7倍がゆ		5倍がゆ		軟飯	
		つぶしてペースト状		粗つぶし	80 g × 2 回	80~100 g × 3 回		100 g × 3 回	
	10~30 g × 1 回	30~50 g × 2 回	70 g × 2 回	パンがゆ    うどん		パン    うどん			
パン うどん			トーストして牛乳、スープで煮る    やわらか煮		フレンチトースト    煮込みうどん		トースト    焼きうどん		
			食パン10 g    ゆで30 g		食パン 30 g    ゆで60 g		食パン45~60 g    80~100 g		
野 菜 等	いも類	じゃがいも		じゃがいも		じゃがいも・さといも		じゃがいも・さといも	
		ペースト	マッシュ	やわらかくゆでてつぶす		煮る			
	5 g	5 g × 2 回	10 g × 2 回		10 g × 3 回		50 g		
	緑黄色野菜	ほうれん草 人参 ブロッコリー		ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト モロヘイヤ		ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト(ミニトマト) オクラ 小松菜 ニラ モロヘイヤ		葉ものは茎まで食べられる	
		ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		やわらかくゆでてつぶす		やわらかくゆでて刻む		15 g × 3 回	
	5~10 g	10 g × 2 回	15 g × 2 回		15 g × 3 回		15 g × 3 回		
	淡色野菜	キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 冬瓜		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 冬瓜 白菜 なす カリフラワー		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 なす きゅうり カリフラワー アスパラガス 冬瓜 へちま さやえんどう さやいんげん 長ねぎ ピーマン もやし		大人の調理形態そのままではまだ無理です やわらかくします	
ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		やわらかくゆでてつぶす すりおろす		やわらかくゆでて刻む		15 g × 3 回			
5 g	10 g × 2 回	10 g × 2 回		15 g × 3 回		15 g × 3 回			
果 物					すりおろす、ほぐす    30~40 g		すりおろす → 小片    50~60 g		
海 藻					あおさ・焼き海苔・ひじき    1 g		焼き海苔・わかめ・ひじき    2 g		
				トロトロ煮		やわらかく煮る			
たんばく質類	卵	卵黄		卵黄		全 卵		全 卵	
		固茹で後、ゆるいペースト		固茹で後ペースト	卵とじ かき玉汁 やわらかい卵	フワフワオムレツ		やわらかな卵焼き	
	1/8~1/4 個	1/4~1/2 個	1/2 個	1 個	1/2 個		2/3~1 個		
	魚	白身魚 (カレイ、たいなど)		白身魚 (カレイ、たい、あじ、生鮭など)	白身魚・赤身の魚 (マグロ、カツオ、鮭缶など)	白身魚・赤身の魚(マグロ、カツオ、鮭缶など) 青魚(サンマ、イワシなど)		魚 (ほとんどどんな魚でも) ※生の魚を家庭で調理する。塩魚を使う時は、塩出しをする	
		ゆでてドロドロ		ペースト	やわらか煮	やわらか煮		やわらかく調理したもの	
	5 g	10 g	10 g	15 g	15 g		20 g		
肉			鶏ささ身・むね肉(皮なし)		鶏肉・豚肉 (もも肉・ひき肉)・レバー		肉 (ほとんどどんな肉でも)		
			やわらか煮をペースト		やわらかく煮て小片(とろみつけ)		小さく、やわらかく煮る		
5 g	10 g	5 g	10 g	15 g		20 g			
大豆製品	絹豆腐		絹豆腐	絹豆腐・納豆(つぶす)	豆腐・納豆(だんだんつぶさず)・生揚げ		豆腐・納豆・生揚げ		
	ゆでてドロドロ		スープ、炒り煮		煮る		やわらかく調理したもの		
5 g	10 g	30 g	40 g	40 g		40 g			
調 味 料	油脂類	バター 1~2 g		バター 2 g	バター 4 g	バター (植物油も) 6 g (大さじ1/2)		バター・植物油(すりごまも) 6 g (大さじ1/2)	
	砂 糖	いらない		まだいらない		砂糖 0~3 g (料理に少量)		3 g (小さじ1)	
	塩、しょうゆ、みそ等	いらない		まだいらない		塩、しょうゆ、みそ 0~1 g (料理に少量)		2 g	
ポ イ ント	基 本	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食は、乳からスムーズに食べ物を口に入れる練習をしていくために、赤ちゃんにとって大切なものです。</li> <li>大人の食事から子どもが食べられるように工夫しましょう。</li> <li>野菜料理を忘れないように。特に緑黄色野菜を大切に。</li> </ul>							
	食品の選択	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかゆから始める</li> <li>野菜なども試してみる</li> <li>慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみる</li> <li>卵は卵黄から</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を毎食使う</li> <li>たんばく質食品も使っていく</li> <li>魚類(赤身の魚も)</li> <li>肉類(鶏ささみから)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の種類を増やす</li> <li>卵(黄身 → 全卵へ)</li> <li>魚類(青魚も)</li> <li>肉類(鶏 → 豚も)</li> <li>大豆製品(生揚げも)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>甘み強い菓子類、飲み物はさげたい</li> </ul>				
	調理の形態 (お母さんの指で確認します)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポタージュ状で水分多め → マヨネーズのようなベタベタ状 (トロトロにつぶした状態)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベタベタ状 → やわらかくて形のあるものを少しずつ入れる (舌と上あごでつぶせるやわらかさ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナのやわらかさ(歯ぐきでつぶせる固さ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきでかめる固さ</li> </ul>				
	食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>1品ずつ、同じ状態を2~3回、ひとさじから始める</li> <li>母乳やミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の種類を増やしていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人のものを利用して献立に変化を</li> <li>形のあるものを使ってかむ練習</li> <li>手に持って食べる練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コップを使って飲む練習</li> <li>のどのかきはうすい番茶、麦茶、湯冷ましを</li> <li>スプーン、フォークで食べようとする</li> </ul>				
味つけ	調味料 → いらない		調味料 → まだいらない		大人の1/4		大人の1/3		