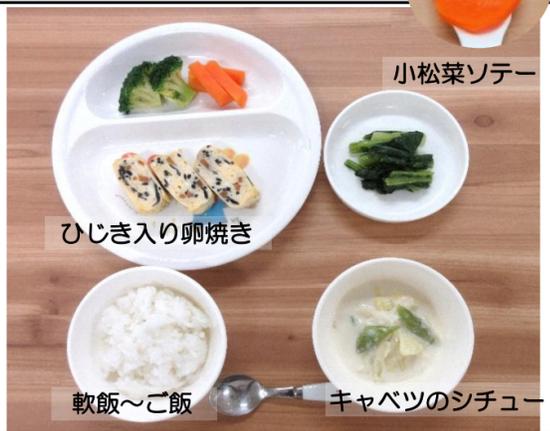


	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃	
ポイント	食べ慣れることが大切です。焦らず、赤ちゃんのペースに合わせて与えましょう。 ★離乳食を始めて1か月が経ったら2回食へ進めましょう★	さまざまな味や舌触りを経験させ、口をもぐもぐ動かす練習をしましょう。	手づかみ食べは、自分で食べる力を育てます。大人も一緒に楽しく食卓を囲みましょう。 ★生後9か月になったら3回食へ進めましょう★	味付けは薄く、大人と同じ料理を。おやつは食事の一部になるものを準備しましょう。	
生活リズムの目安	6:00 母乳またはミルク 200ml 10:00 離乳食 200ml 14:00 18:00 22:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	6:00 母乳またはミルク 200ml 10:00 離乳食 100ml 14:00 18:00 22:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	6:00 母乳またはミルク 200ml 10:00 離乳食 50ml 14:00 18:00 22:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	7:00 離乳食 1回目 9:30 間食 2回目 12:00 離乳食 3回目 15:00 間食 4回目 18:00 離乳食 5回目	
口の動き	ゴックン 口を閉じて飲み込む	モグモグ 口が平たくなる	カミカミ かじり取りができる	バクバク 完了期に向けて、食事時間を朝・昼・夕に変えていきましょう	
食事の形態	そのまま飲み込めるヨーグルト～ジャム なめらかなトロトロ状	舌で簡単につぶせる絹ごし豆腐 みじん切り～粗つぶし	歯ぐきでつぶせる熟したバナナ 1cm角～一口大	歯ぐきでかめるやわらかい肉団子 一口大	
1食分の目安量	 10倍つぶしかゆ かき混ぜ きれいな	 7倍かゆ～5倍かゆ 野菜のトマト煮	 5倍かゆ～軟飯 手づかみ用茹で野菜	 軟飯～ご飯 キャベツのシチュー 小松菜ソテー ひじき入り卵焼き	
	1さじから始め、徐々に量を増やす。 離乳食の調理方法を掲載しています。 	主食 子ども茶碗 1/2～2/3杯 主菜 肉・魚 10～15g、豆腐 30～40g、 卵黄1個～全卵1/3個、乳製品 50～70gの いずれかひとつ 副菜 野菜（一部は果物でも可） 20～30g	主食 子ども茶碗 2/3～1杯 主菜 肉・魚 15g、豆腐 45g、 全卵 1/2個、乳製品 80gのいずれかひとつ 副菜 野菜（一部は果物でも可） 30～40g	主食 子ども茶碗 1杯 主菜 肉・魚 15～20g、豆腐 50～55g、 全卵 1/2～2/3個のいずれかひとつ 副菜 野菜（一部は果物でも可） 40～50g +乳製品 200～400mL/日	
エネルギーのもとになる	ごはん	10倍かゆ（米1：水10）→7倍かゆ	7倍かゆ→5倍かゆ	5倍かゆ→軟飯	軟飯→普通のごはん
	パン	パンがゆ	パンがゆ	パン （軽くトーストして持ちやすい大きさに）	
	めん類	使えない	うどん （1cmにしてやわらかく煮る）	スパゲッティ・マカロニ （2～3cmにしてやわらかく煮る）	和そば ※アレルギーに注意
	いも類	じゃがいも	さつまいも （やわらかく煮る→5mm角にする）	里芋・長いも	
体を作るものになる	魚	白身魚 （たい・しらす・かれいなど）	赤身魚・鮭 （まぐろ・かつお・さわらなど）	青背の魚 （ぶり・いわし・さんま・さばなど）	
	肉	使えない	鶏ささ身・むね肉すりつぶし	赤身肉を細かく切って	
	卵	卵黄（固ゆで卵の黄身）	卵黄 → 全卵（しっかり加熱） ※アレルギーに注意	全卵（しっかり加熱） ※アレルギーに注意	
	大豆製品	豆腐	ゆで大豆・納豆（加熱）	高野豆腐・厚揚げ	
	乳製品	ヨーグルト（無糖）	チーズ ※使いすぎに注意		牛乳 （1日に200～400mLをコップで）
体の調子を整える	海藻	使えない	わかめ （みじん切りにしてやわらかく煮る）	ひじき（やわらかく煮る）・のり	
	野菜	くせのない野菜をやわらかく煮つぶしたもの （人参・大根・かぶ・小松菜・キャベツ・白菜など）	やわらか煮のみじん切り→粗つぶしや粗みじん切り （ブロッコリー・ほうれん草・なす・トマトなど）	やわらかく煮て、歯ぐきでつぶしやすい大きさ （細かく切り過ぎない）	
	きのこ	使えない	しいたけ （みじん切りにしてやわらかく煮る）		しめじ
果物	くせのないもの（りんご・みかんなど） （すりおろし・煮つぶし・果汁）	スライスしてやわらかく煮る	スティック状・角切りなど （歯ぐきでつぶしやすい軟らかさ）		
調味料	素材そのものの味や天然のだし汁（昆布など）	みそ、しょうゆ、塩、砂糖、バターを風味付け程度	マヨネーズ、ケチャップを少量。		