



# 離乳食の進め方の目安

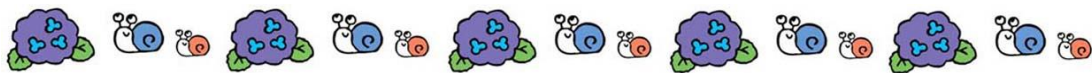
離乳の開始

離乳の完了

月齢	離乳初期 生後5、6か月ごろ	離乳中期 7、8か月ごろ	離乳後期 9～11か月ごろ	離乳完了期 12～18か月ごろ	
食事	離乳食の回数 1日1回 <small>少量から始め、徐々に量を増やしていく</small>	2回	3回	3回(+間食2回)	
	母乳・育児用ミルクの目安 <b>食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ</b>	<b>食後 + 母乳は欲しがるだけ ミルクは3回程度</b>	<b>食後 + 母乳は欲しがるだけ ミルクは2回程度</b>	一人一人の離乳の進行・完了の状態に応じて	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ	
1回あたりの目安量	I 穀類	全がゆ 50～80g	全がゆ 90～軟飯 80g	軟飯 80 ～ ご飯 80g	
	II 野菜 果物	20 ～ 30g	30 ～ 40g	40 ～ 50g	
	III 魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚 10 ～ 15g</li> <li>肉 10 ～ 15g</li> <li>豆腐 30 ～ 40g</li> <li>卵黄 1 ～ 全卵 1/3</li> <li>その他 50 ～ 70g</li> </ul> <small>つぶせかき</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚 15g</li> <li>肉 15g</li> <li>豆腐 45g</li> <li>全卵 1/2</li> <li>その他 80g</li> </ul> <small>つぶせかき</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚 15 ～ 20g</li> <li>肉 15 ～ 20g</li> <li>豆腐 50 ～ 55g</li> <li>全卵 1/2 ～ 2/3</li> <li>その他 100g</li> </ul> <small>つぶせかき</small>	
	<small>離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には食品I、II、IIIを組み合わせます。</small>				
主食	米	・おもゆ～おかゆ	・おかゆ	・おかゆ～軟飯	・軟飯～ご飯
	パン		・パン粥	・パン粥～浸しパン	・浸しパン～パン
	麺		・煮ソーメン	・煮うどん	・かけうどん
副菜	魚	・煮魚	・煮魚	・ムニエル・焼く	・揚げる(天ぷら・フライ)
	肉		・煮る(団子等)	・焼く・照り焼き	・揚げる(唐揚げ・フライ)
	大豆	・煮豆腐	・煮豆腐	・焼く・炒り煮	・揚げる(揚げだし・がんも)
	卵	・卵黄(茹で)	・卵黄～全卵(茹で)	・卵黄～全卵(茹で)	・目玉焼き・卵焼き
汁		・野菜スープ(とろみ付き)	・清まし汁(具あり)	・シチュー	
			・味噌汁(具あり)	・カレー	
調味料	・塩	・醤油・味噌・砂糖・コンソメ	・ケチャップ・ソース・酒	・マヨネーズ・ルウ	

上記の表についてはあくまでも目安ですので、個々の発達に合わせて進めて下さい。詳しく聞きたい時や、食事について悩みがある時など、いつでもお電話などで栄養士にお問い合わせ下さい。

離乳食で使用する食材のフローチャートについては、保育園の新しいホームページに掲載をしておりますのでそちらを参考にして下さい。



## ♡もりのこらんど配付場所♡

- ・近隣児童館(吉成、南吉成、中山、貝ヶ森、国見)
  - ・ふくじゅ保育園 ・中山とびのこ保育園
  - ・国見ヶ丘生協 ・吉成郵便局
  - ・てらさわ小児科 ・めとき子どもクリニック
- ホームページもご覧ください♪

## 【お問い合わせ・お申込み】

〒989-3201  
 仙台市青葉区国見ヶ丘7丁目141-9  
 国見ヶ丘せんだんの杜保育園地域子育て支援センター  
 TEL 277-1155 FAX 277-1146

新しいホームページからのお問い合わせもお受けいたします🍷



新しいホームページを開設しました👉👉

