

# おっぱいとミルクと離乳食の量 及び すすめ方の目安

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	7~8kg		7.5~8.5kg		8~9kg		8.5~10.5kg	
	身長	66cm前後		69cm前後		72cm前後		75cm前後	
胃の大きさ		180~200ml				200ml		200~250ml	
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
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 100→400 温めてコップで飲む	
穀類	米がゆ	10倍がゆ ペースト	10~30g× 1回	10倍がゆ ペースト	30~50g× 2回	7倍がゆ 粗つぶし	70g× 2回	7倍がゆ	80g× 2回
	パン うどん					パンがゆ うどん <small>パンがゆ(トーストして牛乳、スープで煮る) やわらか煮</small>		パン うどん フレンチトースト 煮込みうどん	
野菜等	いも類	じゃがいも ペースト 5g×1回		じゃがいも マッシュ 5g×2回		じゃがいも やわらかくゆでてつぶす 10g×2回		じゃがいも・さといも 煮る 10g×3回	
	緑黄色野菜	ほうれん草 人参 ブロッコリー ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		ほうれん草 人参 ブロッコリー ミニトマト オクラ 赤ピーマン		ほうれん草 人参 ブロッコリー ミニトマト オクラ 赤ピーマン 小松菜 ニラ			
		5~10g×1回		10g×2回		やわらかくゆでてつぶす 15g×2回		ゆでて刻む 15g×3回	
	淡色野菜	キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 ゆでてトロトロ→だんだんベタベタ		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 トマト なす きゅうり カリフラワー アスパラガス さやえんどう さやいんげん 黄ピーマン		キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 トマト なす きゅうり カリフラワー アスパラガス さやえんどう さやいんげん ねぎ 黄ピーマン 青ピーマン もやし			
		5g×1回		10g×2回		やわらかくゆでてつぶす すりおろす 10g×2回		ゆでて刻む 15g×3回	
	果物							すりおろす、ほぐす 30~40g	
海藻							焼き海苔・ひじき 1g		焼き海苔・わかめ・ひじき 2g
たんぱく質類	卵	卵黄 1/4個	卵黄 1/4~1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1個	全卵 1/2個		全卵 2/3~1個	
		ゆるいペースト	ゆるいペースト	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	
	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) 青身の魚(サンマ、イワシなど)		魚 (ほとんどどんな魚でも) <small>※生の魚を家庭で調理する。塩魚を使う時は、塩出しをする</small>	
		ゆでてドロドロ 5g		ペースト 10g	やわらか煮 15g	やわらか煮 15g		やわらかく調理したもの 20g	
	肉			鶏ささ身		鶏肉・豚肉 (もも肉・ひき肉)		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			
大豆製品	豆腐		豆腐	豆腐	豆腐・納豆(つぶす)	豆腐・納豆(だんだんつぶさずに)・生揚げ		豆腐・納豆・生揚げ	
	ゆでてドロドロ	5g	ゆでてドロドロ 10g	スープ、炒り煮 30g	40g	煮る 40g		やわらかく調理したもの 40g	
調味料	油脂類	バター 1~2g		バター 2g	バター 4g	バター (植物油も) 6g(大さじ1/2)		バター・植物油(すりごまも) 6g(大さじ1/2)	
	砂糖	いない		まだいない		砂糖 3g(料理に少量)		3g (小さじ1)	
	塩 しょうゆ、みそ等	いない		まだいない		塩、しょうゆ、みそ 1g(料理に少量)		2g	
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>たんぱ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(卵黄→全卵へ)</li> <li>魚類(青身の魚も)</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、飲み物はさけない</li> </ul>	
	調理の形態 (お母さんの指で確認します)	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)		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)		バナナのやわらかさ(歯ぐきでつぶせる固さ)		歯ぐきでかめる固さ	
	食べ方の目安	1品ずつ、同じ状態を2~3回、ひとさじから始める 母乳やミルクは飲みたいだけ与える		食品の種類を増やしていく		大人のもを利用して献立に変化を 形のあるものを使ってかむ練習 手に持って食べる練習		コップを使って飲む練習 のどのかわきはうすい番茶、麦茶、湯冷ましを スプーン、フォークで食べようとす	
	味つけ	調味料 → いない		調味料 → まだいない		大人の1/4		大人の1/3	

参考書: 6次改定日本人の栄養所要量、2010年食事摂取基準、「授乳 離乳の基本」(平成7年)、「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年)