

初期・中期の離乳食のすすめかたの目安

これらはあくまでも目安となりますので、お子様の食欲や体調、成長・発達の状況に応じて調整してください。

月齢		初期（5～6か月ごろ）	中期（7～8か月ごろ）	
月齢に合わせたポイント		<ul style="list-style-type: none"> ☆はじめはおかゆをつぶしたのから始めましょう。 ☆新しい食品を始めるときは、1さじ（5ccのスプーン1杯分を、赤ちゃん用スプーンに3～4回程度に分ける）ずつから。 ☆離乳食の後、母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ飲ませましょう。 ☆生活リズムを整える練習のため、なるべく毎日同じ時間に（普段の授乳時間のうち昼間の1回を決めて）あげましょう。 ☆赤ちゃんの機嫌が良く、旅行や長時間の外出などが無い、時間に余裕がある日にはじめてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆1日2回、毎日なるべく同じ時間に与えましょう。 ☆いろいろな味、舌触りを楽しめるよう、使う食材の種類を増やしてみましょう。 ☆適量を判断するには、親子（母子）手帳の乳児身体成長曲線グラフに沿って体重・身長が伸びていれば心配ありません。 	
タイムスケジュールの一例				
固さ（調理形態の目安）		なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトやポタージュ状）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	
1回あたりの目安量	主食となる糖質	米	10倍がゆ（※）をなめらかにすりつぶす（1さじから）	7倍がゆ（50～80g）
		いも類	柔らかく茹でてすりつぶす（1さじから）	あらつぶし（30～50g）
		めん類		ゆでうどん（つぶす・きざむ）（30～50g）
		パン		パンがゆ（15～20g）
	たんぱく質性食品	魚	白身魚をすりつぶし・だし汁でのばす（1さじから）	煮魚・蒸し魚（白身魚→徐々に赤身魚へ）（10～15g）
		肉類		脂肪分の少ない鶏肉を茹でてすりつぶす（10～15g）
		大豆製品	湯通しした豆腐をつぶす（1さじから）	豆腐（30～40g）・きざんだ納豆（10～15g）など
		卵	卵黄（※）（つぶしがゆや野菜などに慣れてから）（1さじから）	卵黄（1個）→全卵（1/3個）
	野菜・くだもの類	乳製品		無糖ヨーグルト・塩分や脂肪分の少ないチーズなど（合わせて50～70g）
		緑黄色野菜	すりつぶし・裏ごし・スープでのばす（1さじから）	柔らかく煮たもの・すりおろし（粗つぶし・きざみ）（取り合わせて20～30g）
その他の野菜			粗つぶし・薄切り	
くだもの		適宜	りんごのすりおろし	
	海藻類	適宜	昆布でだし汁をとる	
味付け		調味料は必要ありません。昆布（かつお節は不可）でとっただし汁でのばす程度で、素材の味を大切にしましょう。	味付けはほんの風味付け程度に。だし汁（赤身魚開始後はかつお節も使用可）、みそ、しょうゆ、砂糖などもごく少量なら使用できます。	
食事のポイント		<ul style="list-style-type: none"> ◆はちみつ・黒糖などは乳児ボツリノス症予防のため1歳までは使用しないでください。 ※10倍粥は米1に対して水が10。ご飯から作る場合はご飯1に対して水を5くらいに。なめらかにすりつぶしましょう。 ※卵は黄身と白身がしっかり分かれるように、固くゆでたものを与えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆穀類の主食に、たんぱく質性食品と野菜を使ったおかずを用意し、食事のバランスを意識してみましょう。 ◆口の中に離乳食が残っているうちから次々とスプーンを口に運んだり、無理矢理押し込むと食べ物を丸呑みしてしまう原因に。口をもぐもぐ動かしている様子をゆっくり見守り、口の中が空になってから次のひとさじをあげましょう。 	

「食べることは楽しい」と感じられるように、笑顔で優しく赤ちゃんに話しかけながら食べさせてあげましょう。

