



離乳食の進めかたの目安



離乳の開始 離乳の完了

	月齢	離乳初期 5, 6か月頃	離乳中期 7, 8か月頃	離乳後期 9か月から 11ヶ月頃	離乳完了期 12か月から 18か月頃
離乳食回数		1回	2回	3回	3回
食品の目安		お子さんの様子をみながら進めていきましょう♪			
主食	穀類	つぶしがゆ ⇒ 粗つぶしがゆ ⇒ 全粥 ⇒ 軟飯 ⇒ ご飯			
副菜	野菜・いも 海藻・きのこ	+	+	+	+
主菜	魚 または 豆腐 または 肉 または 卵 または 牛乳・乳製品	すりつぶした 野菜・じゃがいも	+	+	+
		白身魚・しらす (タラ, カレイなど) 絹豆腐	+	+	+
味つけの目安		調味料は 必要ありません	少量の 塩・しょうゆ 味噌・砂糖	少量のケチャップ	少量のマヨネーズ
		だしを上手に使いましょう			

※はちみつ・黒糖 乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使えません。

※果汁

以前は、離乳食開始前にスプーンの練習も兼ねて与えていましたが、「授乳・離乳のガイドライン」(H19.3)以降、果汁よりも母乳・ミルクを十分に摂取させた方が良いとの理由により、離乳食開始後に与える方針になりました。

※牛乳

牛乳を早い時期から多く飲むと鉄欠乏を生じやすくなります。離乳食の材料として時々使用する程度の量であれば問題ありません。

○新しい食品は1さじから

食物アレルギーが心配なお子さんは、医師と相談しましょう。

