



離乳食の進め方

食べ方には個人差があるので、大きさや固さはその子のペースに合わせて進めましょう
食べるたのしさ、よろこびを赤ちゃんといっしょに味わいましょう

6ヶ月

7ヶ月

8ヶ月

9ヶ月

10ヶ月

11ヶ月

1歳～1歳6ヶ月頃

離乳初期(1日1～2回食)

★「ごっくん」ができるようになります

離乳中期(1日2～3回食)

★「もぐもぐ」とお口が上下に動くようになります

離乳後期(1日3回食)

★歯や歯ぐきで「かみかみ」かめるようになります

離乳の完了

★ある程度の大きさをかめるようになります

ミルク
母乳

ミルク800ml～900ml(ミルクは離乳食にも使えます)
母乳は飲みたいだけ飲ませて

母乳・ミルクがだんだん減ってきます

たべもの

すりつぶしたもの

柔らかいみじん切り
→ 粗くつぶしたもの・粗みじん切り

薄切りや千切り → 柔らかいかたまり

のみもの

白湯や麦茶はOK

ストロー・コップで飲む練習もはじめましょう

目で確かめ、指でつまんで...
手づかみ食べを十分にさせましょう。
一回に口に入れられる量も
覚えていきます
目と手と口の協調運動♪

おにぎり、パン、スティック野菜、
スティックのチーズ、一口大の
豆腐、魚、肉、野菜、果物



ごはん	10倍がゆ
野菜 果物	柔らかく茹でて すりつぶす ※果物は加熱 しなくてもOK
大豆	豆腐
魚	白身魚
卵	固ゆでの卵黄を 小指の先くらいの 量から

ごはん	全がゆ
野菜 果物	柔らかく煮た野菜をつぶしたり あえたり
大豆	ひきわり納豆(タレはかけずそのまま)
卵	卵黄が大丈夫なら卵白を与えて みる
魚	白身魚(タイやカレイ)、しらす (湯通し)
肉	鶏肉(ささみ等脂の少ない物から)
乳製品	ヨーグルト(そのまま)や粉チーズ (牛乳は料理に少量使えるように)

油(サラダ油、オリーブオイル、バター)も
少しずつ使えるように

ごはん	全がゆ～軟飯
野菜 果物	何種類でもOK 小松菜やほうれん草は 鉄分豊富でおすすめ
大豆	大豆の水煮(指でつぶせる柔らか かさ、口の動きに合わせて潰し たりする)
卵	全卵(卵白と卵黄)
魚	赤身魚(カツオ、マグロ等)
肉	豚肉・牛肉の赤身部分 レバーもOK 鶏肉は皮を取って
その他	海藻類、きのこ類(よく刻んで)



牛乳は、アレルギーがなければ1歳を
過ぎてから飲めるようになります
人肌にあたためたものを
少量から試してみましょう。

おやつは1歳ごろから、時間と量を決
めて与えるようにしましょう。
おやつは食事で食べられなかった
栄養を補えるものにしましょう。
★果物、ミニおにぎり、ヨーグルト 等

困ったときは気軽に相談ください、
町のHPにも離乳食に関するQ&Aを
掲載しています



気を付けること

そのままの牛乳、黒糖、はちみつは1歳までは与えないようにしましょう

- ・アレルギーが起こったときにどの食品によるものか分かるように、初めて食べるものは混ぜずに1品ずつ単体で与えましょう
- ・おやつは1歳まであげる必要はありません
- ・味付けは薄味に、濃い味は内臓に負担がかかります


口の動きと、食べ物のおおきさと固さの目安

<p>7～8ヶ月頃 固さの目安:豆腐</p>  <p>前後・上下に舌が動きます</p>	<p>9～11ヶ月頃 固さの目安:バナナ</p>  <p>前後・上下・左右に舌が動き、食べ物をはぐきの上ののせ、つぶせるようになります</p>	<p>1歳～1歳6ヶ月頃 固さの目安:肉団子</p>  <p>舌を自由に動かせるようになります</p>
--	---	--


<p>口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚えていく時期</p>	<p>舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期</p>	<p>口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口の量を覚えていく時期</p>
---	--	---

<p>主食 全がゆ(米1:水5くらい)を粗つぶしたもの 食パンの耳以外を水や牛乳で煮て粗つぶしたもの</p>	<p>全がゆ～軟飯をそのままOK 食パンは耳以外をスティック状に切って持たせて食べさせる</p>	<p>軟飯～ご飯をそのままOK 食パンはトーストにしてもOK</p>
---	--	--

- ★お芋の3種マッシュ
 - ①じゃがいもを茹でてつぶし、ラップにくるんでまとめる
 - ②かぼちゃ、さつまいもも同様に
 - ※味付けはいりません
- ★くたくた煮込みうどん(ソーマンでもOK)
 - ①うどん20～30gは、やわらかく茹でて、粗みじんに切る
 - ②野菜と一緒にだし汁で煮込む
- ★白身魚とトマトのスープ煮
 - ①トマトは湯むきし、種を取り粗みじんに切る
 - ②白身魚は茹でて粗く刻む
 - ③野菜スープと①②と一緒に煮込む
- ★鶏ささみのリンゴ煮
 - ①ささみを茹でて、粗みじんに切る
 - ②リンゴは薄切りにして一緒に煮込む
 - ※片栗粉でとろみをつけると食べさせやすいです

-  **大人の献立から 取り分けできるように**
- ★豚汁
 - ①味付けをする前に取り出す(その後大人用に味付け)(ごぼう、たけのこ、しいたけ等は細かいみじん切りにしたらいいですよ！)
 - ②食べるときは、肉は粗みじん、野菜はつぶしながら与える
 - ★肉じゃが
 - ①味付けをする前に取り出す(その後大人用に味付け)
 - ②食べるときは、肉は粗みじん、野菜はつぶしながら与える
 - ★鶏肉と野菜のシチュー
 - ①牛乳で薄味付けした段階で具材を取り出す(その後大人用に味付け)
 - ②食べるときは、肉は粗みじん、野菜はつぶしながら与える

器にたくさん盛り付けるとそれだけでうんざり。少しずつ盛り付けて、「全部食べられた！」という経験を増やしましょう



味付けは大人の半分程度
大きさは1cm角程度