

月齢別食品のめやす

あくまでも目安です。お子さんに合わせてすすめていきましょう。

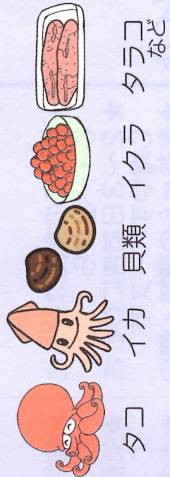
月 齢	5～6か月頃 (ごっくん期)	7～8か月頃 (もぐもぐ期)	9～11か月頃 (かみかみ期)	12～18か月頃 (ばくばく期)
回数のめやす	朝 授乳 午前 離乳食 + 授乳 午後 授乳 夕方 授乳 夜 授乳 (この頃は食品の量よりも離乳食になれることが大切です)	朝 授乳 午前 離乳食 + 授乳 午後 授乳 夕方 離乳食 + 授乳 夜 授乳	朝 授乳 午前 離乳食 + 授乳 午後 離乳食 + 授乳 夕方 離乳食 + 授乳 夜 授乳	朝 離乳食 10時 おやつ 水分 昼 離乳食 3時 おやつ 水分 夕 離乳食
固さのめやす	ドロドロ状 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐程度)	歯ぐきでつぶせる固さ (厚焼き卵程度)	歯ぐきでかめる固さ (大人よりややわらかめ)
穀 物	つぶしがゆ	全がゆ 50g ～ 80g	全がゆ 90g	軟飯 80g
	うどんがゆ	煮込みめん	マカロニグラタン	スパゲティー
	パンがゆ ～薄切りの食パン～		ホットケーキ	サンドイッチ
いも類	じゃが芋 煮つぶし さつまいも 煮つぶし	里芋 煮つぶし	ふかし芋	揚げ芋
油脂類	バター	植物油 2g ～ 2.5g	ごま・マヨネーズ 3g	4g
野菜	つぶし煮 おろし煮	みじん切煮 20g ～ 30g	やわらか煮 生野菜 (皮をむいたトマト程度) 30g ～ 40g	炒め煮 揚げる 40g
果物				50g
海藻類	だし	わかめくたくた煮	ひじき ところろ昆布	
卵	固ゆでした卵黄	卵黄 1個 ～ 1個 全卵 1／3個	卵焼き 1／2個	目玉焼き 1／2個 ～ 2／3個
	つぶした豆腐	納豆のすりつぶし 30g ～ 40g	いり豆腐 やわらかい煮豆 45g	高野豆腐 50g
	白身魚 (たい・かれいなど) すりつぶし	ほぐし煮 10g	赤身魚 (さけ・まぐろなど) 焼く・煮る・蒸す 15g	青身魚 (あじ・いわしなど) 揚げる 20g
		鶏肉・レバー 10g	赤身肉 15g	細かく刻む・肉団子程度 20g
豆				
魚				
肉				
乳製品		プレーンヨーグルト ホワイトソース 50g	牛乳 (料理用) 70g	牛乳 (そのまま) 100g
スライスチーズ 1枚				
トマトケチャップ				
その他の調味料		塩・しょう油・砂糖・みそ		

★分量は一回当たりの目安量

※食物アレルギー等の心配がある場合は、医師と相談してすすめましょう。

さげたい食べ物

たこ・いか・貝類・魚卵



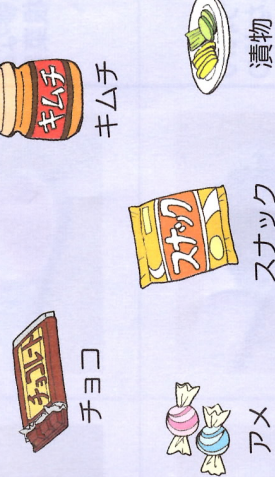
繊維・アクの多い野菜



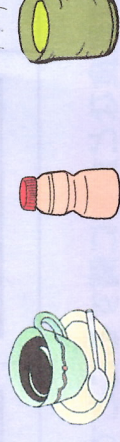
刺激の強い香辛料



甘い・辛い食べ物



乳酸菌飲料・コーヒー・紅茶・緑茶・清涼飲料水



スポーツ飲料 (病気等で医師の指示があった場合は除く)

☆はちみつは満1歳まで使わないようにしましょう。 ※パン・飲み物など