

「ゴックン」(モグモグ)「カミカミ」

ステップ 離乳食

離乳食の目安量

表示量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長には個人差がありますので、成長曲線を参考に様子を見ながら進めていきましょう。また、新しい食材を食べさせるときは1日1種類を1さじから与え、問題がなければ増やしていくようにしましょう。

教えてくれたのは…



管理栄養士
合同会社TONTON代表
早川 洋子先生

「1回にどれくらい食べさせたらいいの?」と思ったらチェック!

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢	5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
食事の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
食品の硬さ	ヨーグルトくらいの なめらかな状態	豆腐くらいの 舌でつぶせる硬さ	バナナくらいの 歯茎でつぶせる硬さ	肉団子くらいの 歯茎で噛める硬さ
量の目安	すりつぶした10倍粥1さじから始め、慣れてきたら量を増やします。その後は野菜・果物、さらに慣れてきたら、豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄(少量)などを試していきます。	ご飯 7倍粥50g～、5倍粥80g 野菜・果物 20～30g (いずれか1品) 肉・魚 10～15g 豆腐 30～40g 乳製品 50～70g 卵 卵黄1個～全卵1/3個	ご飯 5倍粥90g～、やわらかく炊いたご飯80g 野菜・果物 30～40g (いずれか1品) 肉・魚 15g 豆腐 45g 乳製品 80g 卵 全卵1/2個	ご飯 やわらかく炊いたご飯90g～、ご飯80g 野菜・果物 40～50g (いずれか1品) 肉・魚 15～20g 豆腐 50～55g 乳製品 100g 卵 全卵1/2個～2/3個