

# 離乳食の目安量

離乳の開始

離乳の完了

この表は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

		離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃
食事の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
調理形態の目安		なめらかにすりつぶした状態 (ペースト状)	舌と上あごでつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらい)
1 回 当 た り の 目 安 量	穀類 (g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● つぶしがゆから始める。</li> <li>● すりつぶした野菜なども試してみる。</li> <li>● 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚・卵黄などを試してみる。</li> </ul>	全がゆ50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯90～ ごはん80
	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
	魚 (g)		10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
	または豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	または卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	または乳製品 (g)		50～70	80	100