

★ 1回当たりの目安量 ★

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃		
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ		
食べる力の目安	口を閉じて、取り込みや飲み込みが出来るようになる	舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになる	歯ぐきでつぶすことが出来るようになる	歯を使うようになる		
選んだ時の1回量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ50～80	全がゆ90 ～ 軟飯80	軟飯90 ～ ご飯80	
	II 野菜果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
	III 魚 (g)	すりつぶした野菜等も試してみる。	10～15	15 (切り身1/5)	15～20	
			離乳が進むにつれ、白身魚→赤身魚、青皮魚へ進めていく			
	選んだ時の1回量	または肉 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10～15	15 (ささみ1/3)	15～20
		または豆腐 (g)		脂肪の少ない鶏肉等から与え、脂肪の多い肉類は少し遅らせる		
		または卵 (個)		30～40	45	50～55
		または乳製品 (g)		納豆は豆腐の半量を目安に、ひきわりやつぶしたものを与える		
		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)	卵黄に慣れたら全卵（しっかり加熱したもの）を少量ずつ与える				
	50～70	80	100			
ヨーグルトや、塩分や脂肪が少ないカッテージチーズから利用						

※ 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。

★ 与えてはいけない（注意したい）食品 ★

- はちみつは、満1歳までは使わないようにしましょう。（乳児ボツリヌス症の予防）
- 牛乳を飲用とするのは、1歳を過ぎてからにしましょう。（鉄欠乏性貧血の予防）
（離乳食に慣れてきたら、調理に少量から使用するのはOK）

★ 食物アレルギーについて ★

- 食物アレルギーを心配して、離乳の開始や、特定の食物を食べる時期を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。
- 湿疹がある場合や食物アレルギーの可能性がある場合は、自己判断で対応せず、医師の診断に基づいて、必要な栄養素を摂取できるように進めます。