

資料45 離乳食の進め方の目安(保護者用)

小金井市立保育園

月 齢	0～3か月頃	4か月頃	5か月頃	6、7か月頃	7、8か月頃	9、10か月頃	11,12か月頃	13か月頃～	
1日のミルク(母乳)又は牛乳の量の目安	600～800cc	800～1000cc	800～1000cc	700～900cc	700～900cc	500～700cc	ミルク(母乳)～500cc 又は牛乳 300cc	牛乳 ～300cc	
ミルクの回数(離乳食の後に与える他に)			3回程度	3回程度	3回程度	2回程度	2回程度		
自宅	AM 6:30～7:30	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	離乳食+ミルク(母乳)又は牛乳	朝食+牛乳
保育園	AM 9:00頃	水分補給(麦茶・湯冷まし等) 50～80cc						ミルク又は牛乳	牛乳
	AM 10:30	ミルク	ミルク	離乳食+ミルク 体調をみて、10倍粥、野菜スープ、野菜煮つぶし、魚のペーストへとすすめます。	離乳食+ミルク 10倍粥 50～80g 白身魚 10～15g 野菜やわか煮 20～30g	離乳食+ミルク 7倍粥 50～80g ささみ 15～20g 野菜その他 30～40g	離乳食+ミルク 5倍粥 80～90g 卵 全卵 20g 野菜その他 40～50g	離乳食 軟飯 80～90g 挽肉 20～25g 野菜その他 40～50g	昼食
	上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達にあわせて調整しましょう。								
園	PM 2:30	ミルク	ミルク	ミルク	離乳食+ミルク 午前食の1/3位の分量	離乳食+ミルク 午前食の2/3位の分量	離乳食+ミルク 午前食の2/3位の分量	離乳食+ミルク又は牛乳 午前食の2/3位の分量	間食+牛乳
自宅	PM 6:30～7:00	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	離乳食 午前食の2/3位の分量	離乳食 午前食の2/3位の分量	夕食
	PM 10:00	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	ミルク又は母乳	寝るまでの間に ミルク又は母乳	寝るまでの間に必要に応じてミルク	
食品例				干めん、パン、うどん	干めん、パン、うどん	干めん、パン、うどん	干めん、パン、うどん	干めん、パン、うどん	干めん、パン、うどん
				豆腐、白身魚	豆腐、プレーンヨーグルト、しらす干、ささみ	豆腐、プレーンヨーグルト、とりレバー、チーズ、牛乳少量、しらす干、卵黄、白身魚	納豆、脂身の少ない肉、牛乳少量、全卵、青魚(さば等) 左と同じ	えび、かに、貝類(あさり、ほたて)	飲む牛乳、魚卵(ししゃも、たらこ)、ごま、ごま油、マヨネーズ、いか、たこ
				かぼちゃ、青菜、人参、かぶなど	キャベツ、トマト、きゅうり、なす、ブロッコリーなど	野菜は中期前半と同じ	アクの強いもの、しげきの強いものを除き食べられます。		
調理形態			なめらかにすりつぶした状態	やわらか煮つぶし状態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ	スプーンにのりやすい状態	
成長の目安	母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。								平成26年9月改訂