

7～8か月ころ（離乳中期）



目標

舌と上あごでつぶすことができる
いろいろな舌触りと味を楽しむ

食事のリズムも
つけていこう☆

【目安】	2回食
午前6時	
10時	+
午後2時	
6時	+
夜間	

= 母乳・ミルク = 離乳食

		1回あたりの目安量（参考）
米がゆ パンがゆ		7倍～5倍がゆ 50～80g (子ども茶碗で1/2杯～2/3杯)
野菜		20～30g
いずれか1つ	魚	10～15g マグロの刺身1切れ約20g
	肉	10～15g ささみ1本30～40g
	豆腐	30～40g 豆腐1丁300～400g
	卵	卵黄1個～全卵1/3個
	乳製品	50～70g ヨーグルト1/2カップで100g

食べさせ方

- ①一人で座れるようになったら、足底が床やイスの補助板に着くように座らせる。
- ②スプーンを下くちびるにのせる。
※スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸のみしてしまうので注意。
- ③スプーンをぬき、ほっぺをふくらませて、もぐもぐと動かすのを見守る。
- ④上手に食べられたら、ほめてあげる。

固さの目安

舌と上あごでつぶせる豆腐くらいの固さ。
(親指と人差し指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれるくらい)
大きさの目安は3～5mm角程度。

味付けの目安

味付けはほんの風味付け程度。みそ、しょうゆ、塩などをごく少量。

☆2回食にして、徐々に栄養バランスも考えて離乳食を作りましょう。

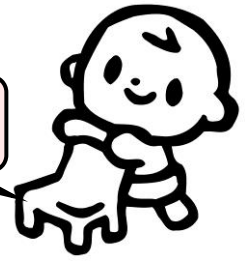
(「主食」 パン・ごはん・うどんなど + 「主菜」 肉・魚・大豆製品・卵など + 「副菜」 野菜・海藻・果物)

☆歯が生えてきたら、食事の後に綿棒などでふきましょう。

☆鉄が不足しやすい時期です。鉄を多く含む食材を取り入れましょう。(P14参)

☆おかゆにおかずを混ぜた「おじや」ばかりにならず、「主食」「主菜」「副菜」を別々に与える日も作ってみましょう。

9～11か月ころ（離乳後期）



目標 前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶせる時期。
家族で楽しく食事をする。

栄養バランス
も考えて☆

【目安】	3回食
午前6時	
10時	+
午後2時	+
6時	+
夜間	

1回あたりの目安量（参考）	
米がゆ パンがゆ	5倍がゆ 90 ～ 軟飯 80g (子ども茶碗で2/3杯～1杯弱)
野菜	30 ～ 40g
いずれか1つ	魚 15g 魚切身1切れ60～80g
	肉 15g 赤身薄切り肉1枚約20g
	豆腐 45g 豆腐1丁300～400g
	全卵 1/2個
	乳製品 80g ヨーグルト1/2カップで100g

= 母乳・ミルク = 離乳食

食べさせ方

- ①足底が床やいすの補助板に着くように座らせる。
- ②スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。
※スプーンを自分の口に持っていきこうとするしぐさがでてくることもある。
やわらかめものは前歯でかじり取らせる。
- ③スプーンをぬき、食べ物を移動させ、歯ぐきでかむのを見守る。
- ④上手に食べられたら、ほめてあげる。

固さの目安

歯ぐきで押しつぶせるバナナくらいの固さ。
(指で力を入れたらつぶせるくらい)
野菜はやわらかく調理し細かく切りすぎない。
大きさの目安は5～8mm角程度。

味付けの目安

だし汁、素材の味を活かし、薄めの味付け。
みそ、しょうゆ、塩、砂糖など
に加え、少量のケチャップ、マヨネーズも
火を通して使える。

- ☆鉄を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。(P14、16参照)
- ☆3回食にしましょう。量は食欲に応じて与えます。
- ☆早寝早起きの生活リズムも整えていきましょう。
- ☆手で食べたい様子があれば手づかみ食べをさせましょう。
- ☆家族の食事から味付けする前のものを取り分けて使うことができます。

12~18か月ころ (離乳完了期)



目標

エネルギーや栄養素の多くを食事からとれる。
家族と一緒に食卓を楽しむ。1日3食のリズムをつける。

1日 3食+1~2回の間食

【目安】	
牛乳やミルクを 1日300~400ml	
朝食	
(間食)	
昼食	
(間食)	
夕食	

	1回あたりの目安量 (参考)
米がゆ パンがゆ	軟飯 90 ~ ごはん 80g (子ども茶碗で2/3杯)
野菜	40 ~ 50g
いずれか1つ	魚 15 ~ 20g <魚切身1切れ60~80g>
	肉 15 ~ 20g <赤身薄切り肉1枚約20g>
	豆腐 50 ~ 55g <豆腐1丁300~400g>
	全卵 1/2 ~ 2/3個
	乳製品 100g <ヨーグルト1/2カップで100g>

= 間食 (おにぎり、芋、果物など)



= 離乳食

食べさせ方

- ①足底が床やいすの補助板に着くように座らせる。
- ②上手に食べられたら、ほめてあげる。
- ③間食は、3回の食事に影響を与えない量と回数にしましょう。

固さの目安

歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
1cm角程度の大きさや1~2cm程度の長さ。
手づかみ食べしやすい3~4cm程度の長さのものも用意する。

味付けの目安

だし汁、素材の味を活かし、薄味でおいしく味付け。大人の半分程度が目安。

☆間食は食事で足りないものを補う『補食』です。

市販のお菓子類ではなく、おにぎりや果物などを中心にしましょう。

☆遊び食べや散らかし食べが目立つようになるころです。

食事に集中しないときは、ダラダラ食べさせず、切り上げましょう。

☆食後は歯ブラシで歯をみがく習慣を少しずつつけましょう。

☆親子で楽しい食事を心がけましょう。