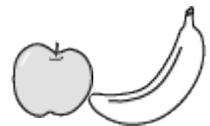




# 離乳食の進め方の目安

(9～11か月頃) (12～18か月頃)  
後期 完了期



## (9～11か月頃)後期

調理形態・・・歯茎でつぶせる固さ(バナナぐらいの固さ)

回数・・・1日3回

1回あたりの目安・・・全がゆ 90～軟飯 80g  
野菜・果物 30～40g  
魚※1 15g、又は肉 15g、又は豆腐 45g、  
又は全卵 1/2、又は乳製品 80g



食べ方の目安・・・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。  
家族一緒に楽しい食卓体験を。

※1 魚は、白身魚→赤身魚→青皮魚とすすめましょう。

## (12～18か月頃)完了期

調理形態・・・歯茎で噛める固さ(肉団子ぐらいの固さ)

回数・・・1日3回

1回あたりの目安・・・軟飯 80～ご飯 80g  
野菜・果物 40～50g  
魚 15～20g、又は肉※2 15～20g、又は豆腐 50～55g、  
又は全卵 1/2～2/3、又は乳製品 100g



食べ方の目安・・・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。  
自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。



※上記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、食事の量を調節しましょう。

## 【調味料等について】

離乳食の味付けは、素材の味を生かし、薄味です。

醤油・・・杉櫨醤油を使用し、基本的には、濃口醤油を使用しています。

砂糖・・・基本的には、給食ではミネラル豊富な三温糖を使用、おやつについては上白糖を使用しています。

酢・・・米酢を使用しています。

だし汁・・・基本的には、昆布出しです。

