



離乳食の進め方の目安

(5、6か月頃) (7、8か月頃)
初期 中期



(5、6か月頃) 初期

調理形態…なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトぐらいの固さ)

回数…1日1→2回

1回あたりの目安…つぶしがゆから始める。

すりつぶした野菜なども試してみる。

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚※1卵黄などを試してみる。

食べ方の目安…子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。

母乳やミルクは飲みたいだけ与える。



※1 魚は、白身魚→赤身魚→青皮魚とすすめましょう。

(7、8か月頃) 中期

調理形態…舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいの固さ)

回数…1日2回

1回あたりの目安…全がゆ 50～80g(子ども茶碗 1/2～2/3杯)

野菜・果物 20～30g

魚 10～15g、又は肉※2 10～15g、又は豆腐 30～40g、

又は卵黄(固ゆで) 1～全卵1/3、又は乳製品 50～70g

食べ方の目安…食事のリズムをつけていく。

色々な味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていく。

※2 肉は、鶏ささみや挽肉から始めましょう。



※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。(初期は調味料を使用しません)

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。

