

離乳食の進め方の目安

(5、6か月頃:初期) (7、8か月頃: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(※)卵黄などを試してみる。

(※)魚は、白身魚→赤身魚→青皮魚の順ですすめましょう。

*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。



(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

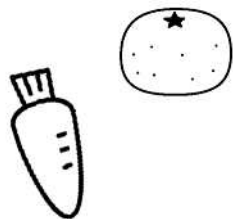
魚 10~15g、又は肉(※)10~15g、又は豆腐 30~40g、

又は卵黄(固ゆで)1~全卵 1/3、又は乳製品 50~70g

(※)肉は、鶏ささみや挽肉から始めましょう。

*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、食品の種類を増やしていく。



※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)

給食では、以下のような調味料を使用していますので、参考にしてみてください。

*醤油.. 杉樽醤油を使用し、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しています。

おやつに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。

