

杉並さゆり保育園

離乳食の進め方

月齢		4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	11ヶ月	12～18ヶ月	
食事回数		1回食			2回食		3回食	4回食			
園での食事		園で1回			園と家で1回ずつ		園で2回 家で1回	園と家で2回ずつ			
炭水化物	米	1.2週目 おもゆ 大さじ1 3週目 粒入おもゆ 大さじ1 4週目 20倍がゆ 20g	10倍がゆ 30～40g	10倍がゆ 50～80g	7倍がゆ 50～80g	5倍がゆ 90g	5倍がゆ 90g	5倍がゆ 90g～ 軟飯 80g	ご飯 80g		
	パン						パンがゆ 40～50g		パン(スティック状)、フレンチトースト、ホットケーキなど		
	麺類						うどん、スパゲッティなど 1～2cmにしたものをくたくたに煮て		煮込みうどん、ナポリタン、そーめんなど		
タンパク質	芋類	ペースト状 10g程度			マッシュしたものを スープでのばして 15～20g	粗つぶしにして 15～20g	煮物など 20～25g		煮物、粉ふき、きんぴら、 ふかし芋などにして	天ぷらも食べ始めます	
	魚				白身魚のペースト 10～15g (サラサラ～トロトロ状)	白身魚のペースト 10～15g (もたもた状)	白身魚のほぐし身 20g (とろみと和える)		白身魚(皮なし) 20g	皮付きで 25g さんま、わらさなども食べ始めます	
	肉				7.5ヶ月～ 肉で取ったスープなど 5g程度		ハンバーグ、肉団子などの挽肉料理 20g		ベーコンも食べ始めます	15ヶ月～ 鶏手羽肉も食べ始めます	
	大豆製品				豆腐煮、汁物の具など 加熱調理して 30～40g					豆腐 加熱しないものも食べ始めます	
					納豆 だしなどでくたくたに煮て 10～15g					納豆 10～15g	
	卵									油揚げ 粗みじんにして	
	牛乳				つなぎとして 5g程度					卵焼き、茶碗蒸しなど(20g)	
乳製品				シチューなど 加熱調理して					15ヶ月～ ゆで卵も食べ始めます		
野菜・その他	野菜	2週目 具なし 大さじ1 3.4週目 具入り(ペースト5g)	野菜のペースト 15g程度	汁物の具として ペースト状 10g程度	汁物の具として 粗つぶし 10g程度	汁物の具として 15～20g			汁物の具として 15～20g		
		4週目から 野菜のペースト 大さじ1程度		軟らかく調理したもの (煮物、煮浸しなど) ペースト状 15g程度	軟らかく調理したもの 粗つぶし 15g程度	軟らかく調理したもの 15～20g程度 (煮物、煮浸し、炒め煮など)		軟らかく調理したもの 15～20g程度 (煮物、煮浸し、炒め煮など)		軟らかく調理したもの 15～20g おかずとして1回に2品 合わせて30～40g程度 人参、ごぼう、大根などはスティック状に したものを柔らかく煮て (サラダは蒸す)	
	果物				(皮のむけるものを家庭で。野菜と合わせて30～40g)					40～50g	
	海藻									わかめはよく煮たものを細かく刻んで、 のりはちぎって	
油脂				なたね油など 1～2g		バター、なたね油など 3～4g			バター、なたね油など 5g程度		
ミルクの量		1日 1000mlまで	1日 1000mlまで (200ml×5回)	離乳食と一緒にのときは、+180mlまで ミルクのみのときは、200mlまで			離乳食+160mlまで	離乳食+120mlまで	離乳食+100mlまで (午後食時のみ)		
備考		ミルクの与えすぎに 注意しましょう。 果汁やヤクルトなど 甘い飲み物は与え ないようにします。	ゆっくり慣らしていきましょう。 化学調味料の使用は避けま しょう。 おもゆは1さじから始め、徐々 に増やしていきます。	食事を与えすぎないように 注意しましょう。 体調が良いときに、おうち で卵を試して下さい。	おうちで、朝食か夕食を始 めて下さい。 体調が良いときに、おうち で卵を試して下さい。		味付けは、大人の半分の 濃さを目安にしましょう。	おうちで、朝食と夕食の 両方を始めてください。 睡眠前のミルクはやめま しょう。	コップでミルクを飲ませましょ う。 食事前の間食はやめましょ う。	天ぷらなどの揚げ物も献立に入り ます。	

* 離乳食の進め方(表)は、あくまでも目安です。 その子の体調や発達に合わせて進めていきます。