

離乳食の目安量



5か月ごろ

離乳食開始のサインは？

嘉手納町役場 子ども家庭課(母子保健係)

赤ちゃんの様子を見て、次のような様子が見られるようになってきたら離乳食を始めましょう。

- 首が座り、寝返りができる
- 5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れたとき、舌で押し返しが少なくなってきた
- 食べ物に興味を示す

離乳食をあげる際は、『離乳食用のスプーン1さじ』から始め、様子を見ながら量や種類を増やしていきましょう。

6ヶ月後半ごろ

離乳食開始1ヶ月が過ぎてきたころ、おかゆや野菜に慣れてきたら豆腐や白身魚、卵黄などのたんぱく質を試していきます。

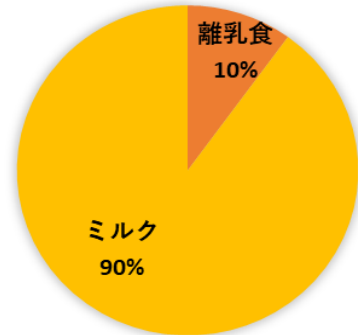
1回の食事量の目安

| | |
|----|--------|
| 形態 | ヨーグルト状 |
| 回数 | 1日1回 |

| 10倍がゆ | 野菜 | 豆腐 | 白身魚 | 固ゆで卵黄 |
|------------|----|----|-----|--------|
| | | | | |
| 舌ざわりや味に慣れる | | | | 耳かき1から |



離乳食と乳の栄養比
1 : 9 ~ 2 : 8
乳1日約950cc



8ヶ月ごろ

離乳食中期に入り、食材も少しずつ増えてきたころ。食べる日と食べない日の食ベムラが出てくる頃です。

1回の食事量の目安

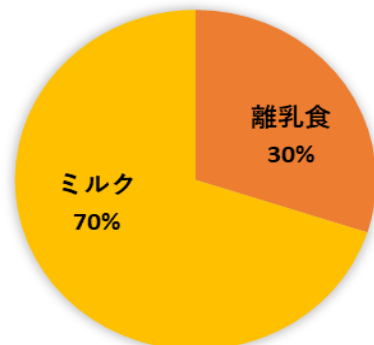
| | |
|----|-------|
| 形態 | 豆腐くらい |
| 回数 | 1日2回 |

| 7倍がゆ | 野菜 | 豆腐 | 肉・魚 | 卵 | 乳製品 |
|-------|------|-------|------|-----------|-------|
| | | | | | |
| 大さじ5強 | 大さじ2 | 大さじ2強 | 大さじ1 | 卵黄1~全卵1/3 | 大さじ5弱 |



【緑の中から】どれか1つ

離乳食と乳の栄養比
3 : 7 ~ 4 : 6
乳1日約800cc









10ヶ月ごろ

9ヶ月以降は鉄分が不足しやすい時期。赤身の魚や肉、レバーを取り入れていきましょう。この時期から、手づかみ食べもできるようになります。食べ物を触ることで、食べ物への関心や食べる意欲が高まり、自分で食べる楽しさを体験していきます。

1回の食事量の目安

| | |
|----|--------|
| 形態 | バナナくらい |
| 回数 | 1日3回 |

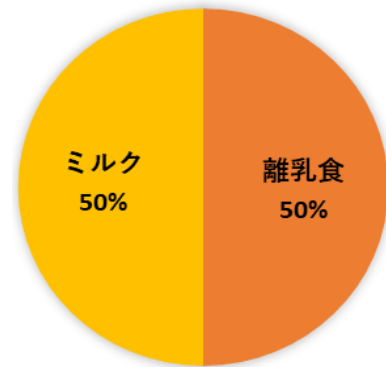
| 全粥/軟飯 | 野菜 | 豆腐 | 肉・魚 | 卵 | 乳製品 |
|---|---|---|---|---|---|
| 8~9割  |  |  |  |  |  |
| 子ども茶碗 | 大さじ2強 | 大さじ3 | 大さじ1 | 全卵1/2 | 大さじ5弱 |

(全量100g)

【緑の中から】どれか1つ



離乳食と乳の栄養比
5:5~6:4
乳1日約600cc









1歳~1歳半ごろ

離乳食完了期に入ります。1日3回食のほかに1日1、2回の間食が目安です。遊び食べや散らかし食べが目立つようになる頃です。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。

1回の食事量の目安

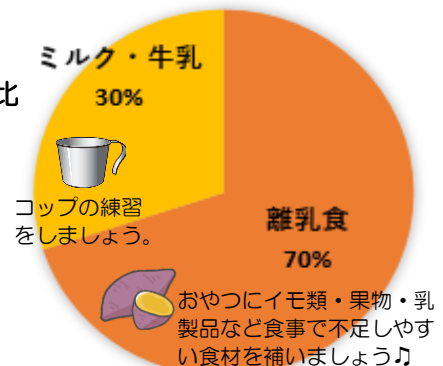
| | |
|----|--------|
| 形態 | 肉団子くらい |
| 回数 | 1日3回 |

| 軟飯/ごはん | 野菜・きのこ | 豆腐 | 肉・魚 | 卵 | 乳製品 |
|---|---|---|--|---|---|
| 8割  |  |  |  |  |  |
| 子ども茶碗 | 大さじ3弱 | 大さじ4弱 | 大さじ1強 | 全卵1/2~2/3 | 大さじ6強 |

(全量100g)

【緑の中から】どれか1つ

離乳食とミルク・牛乳の栄養比
7:3
乳1日約400cc



気を付けてほしいこと

- 噛む練習を大切に♪ アゴや脳の発達にカミカミはとても大切です。
- 嫌いな食べ物も食卓へ出しましょう 苦みや酸味は練習していくことが大切です。
- 食べられないときは次の機会に 無理やりあげると嫌いになることもあるので次の機会に挑戦!!
- 食事は楽しく!おいしく! 食事環境はとても大切です。声掛けしながら楽しく食べましょう♪
- ベビーフードを上手に活用しよう 忙しい時やもう一品追加したいときに便利。