








離乳食の量はどれくらい？











【5～6ヶ月ごろ】

(まずは10倍がゆを小さじ1杯から与えます)

- 1日目: 
- 2日目: 
- 3日目:  赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ増やしていきます
- 4日目: 
- 5日目: 
- 6日目: 
- 7日目: 



10倍がゆに慣れたらポタージュ状の野菜にチャレンジしてみましょう

- 10日  +  まずは1さじずつから
- 11日  +  目:
- 12日目:  + 
- 13日目:  +  新しい食材は1さじから
- 14日目:  + 

離乳食初期が終わる頃の目安量・・・

1回に10倍がゆ→**小さじ6杯**程度、他の食材→**小さじ4～6杯**程度

オススメ野菜: にんじん・かぼちゃ・かぶ・さつまいも・じゃがいも・キャベツ

クセが少なく、甘みのある野菜は赤ちゃんでも食べやすいです

【7～8ヶ月ごろ】

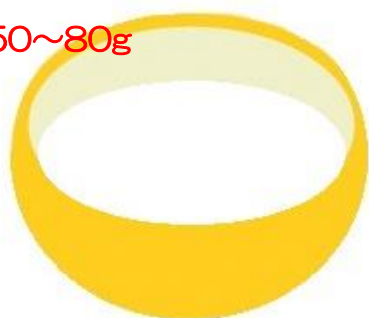
(少しずつ食べられる食材を増やしていきます)



※初めて食べさせるものは、必ず小さじ1からスタートさせましょう。

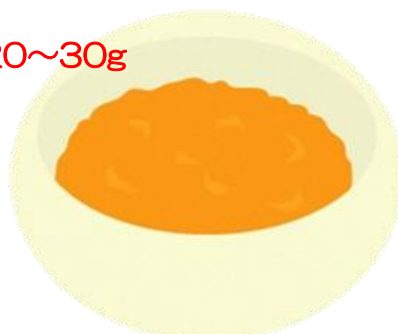
〈量の目安〉

50～80g



ごはん（7倍がゆ）

20～30g



野菜や果物

10～15g



白身魚

消化機能が未発達なので、
たんぱく質源の与えすぎは厳禁

かたさは、豆腐と同じくらい。舌でつぶせるかたさにしましょう。
母乳やミルクを飲む量によって変わりますが、量は大人の食事の1/3～1/4が目安です。

【9～11ヶ月ごろ】

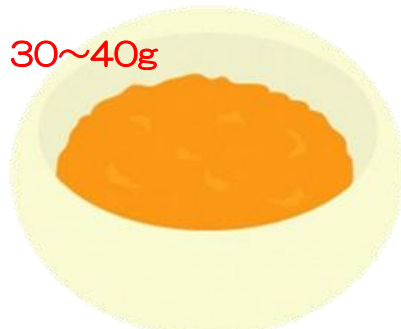
(1日3回食になり、この頃から手づかみ食べが始まります)

※噛む練習の時期なので、食材のやわらかさに注意しましょう

〈量の目安〉



ごはん (5倍がゆ)



野菜や果物



白身魚

魚・肉は 15g、豆腐は
45g、全卵なら 1/2 個が
目安です

かたさは、**バナナと同じ**くらい。歯ぐきで噛みつぶせるかたさにしましょう。
柔らかすぎると噛む練習にならないので、注意が必要です。

【1歳～1歳6ヶ月ごろ】

(大人に近いものが食べられるようになり、自分で食べようとする時期です)

※前歯でかじり取る練習の時期なので、食材の大きさに注意しましょう

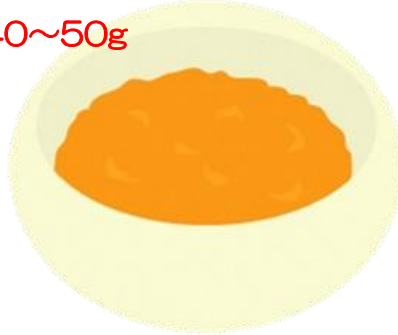
〈量の目安〉

80～90g



ごはん（軟飯）

40～50g



野菜や果物

15～20g



白身魚

魚・肉は 15～20g、豆腐
は 50～55g、全卵なら
1/2～2/3 個が目安です

かたさは、肉団子と同じくらい。手づかみ食べしやすいスティック状やだんご状のメニューにしてみましょう。

前歯でかじり取る練習をするため、細かく刻みすぎないようにしましょう。