

* 離乳食の献立例

あくまでも参考に、赤ちゃんにあった時間と量を。

さあ始めましょう！ 離乳食

《初期》（生後5・6か月頃）

AM	6時ごろ	母乳またはミルク	欲しがるだけ
	10時ごろ	つぶし粥から始めます。すりつぶした野菜なども試してみましょう。慣れてきたら、つぶした豆腐や白身魚、卵黄も試してみましょう。	
		母乳またはミルク	欲しがるだけ
PM	2時ごろ	母乳またはミルク	欲しがるだけ
	6時ごろ	母乳またはミルク	欲しがるだけ
	9時ごろ	母乳またはミルク	欲しがるだけ



《中期》（生後7・8か月頃）

AM	6時ごろ	母乳またはミルク	母乳: 欲しがるだけ ミルク: 180~200cc
	10時ごろ	全粥 卵黄ペースト 卵黄 だし汁 いり豆腐 豆腐 大根 人参	50~80g 1/8個~ 30~40g 20~30g
		母乳またはミルク	欲しがるだけ
PM	2時ごろ	母乳またはミルク	母乳: 欲しがるだけ ミルク: 180~200cc
	6時ごろ	全粥 煮つぶし かぼちゃ かぶ 魚のほぐし煮 白身魚 母乳またはミルク	50~80g 20~30g 10~15g 欲しがるだけ
	9時ごろ	母乳またはミルク	母乳: 欲しがるだけ ミルク: 180~200cc

《後期》（生後9~11か月頃）

AM	6時ごろ	母乳またはミルク	母乳: 欲しがるだけ ミルク: 180~200cc
	9時ごろ	全粥~軟飯 みそ汁 さつまいも だし汁 みそ 豆腐と野菜の煮つぶし 豆腐 大根 人参 母乳またはミルク	90g~80g 40g 少々 45g 30~40g 欲しがるだけ
PM	0時~	全粥~軟飯	90g~80g
	1時ごろ	卵とじ 卵 白菜 玉ねぎ だし汁 母乳またはミルク	1/4個 30~40g 欲しがるだけ
	2時ごろ	おやつ みかんなら	季節の果物など 1/3個
	6時ごろ	全粥~軟飯 魚の粗ほぐし 白身魚 スープ煮 ささみ じゃがいも 人参 ほうれん草 母乳またはミルク	90g~80g 15g 10g 30~40g 欲しがるだけ
	9時ごろ	母乳またはミルク	母乳: 欲しがるだけ ミルク: 180~200cc

《完了期》（生後12~18か月頃）

AM	7時ごろ	軟飯~ご飯 みそ汁 大根 キャベツ みそ・わかめ だし汁 きざみ納豆	90g~80g 40~50g 少々 少々 30g
	9時ごろ	おやつ 季節の果物など	30~50g
PM	11時ごろ	軟飯~ご飯 シチュー ささみ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 バター	90g~80g 20g 40~50g 80cc 少々 少々
	3時ごろ	おやつ さつまいも 牛乳またはミルク	50g 100cc
	6時ごろ	軟飯~ご飯 煮魚 白身または赤身 ポイルサラダ ブロッコリー かぼちゃ トマト マヨネーズ かき玉汁 卵 豆腐 ほうれん草 だし汁	90g~80g 15~20g 40~50g 少々 少々 1/4個 20g 少々 少々

母乳またはミルクは一人一人の離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。

※ミルクとは、育児用ミルクのことをいう。

※味付けは、月齢に合わせて風味つけ程度、薄味を心がけましょう。

(イラスト)メイト イラスト&おたより文例集 かわいい おたよりつくろ!

* 「離乳食」ってなに？

離乳食は、食べ物を上手に噛んで食べることができるようになるための基礎トレーニング食です。母乳やミルクを飲むことは生まれながらに身に付けていますが、食べることは「体験による学習」によって学んでいきます。

* どうして「離乳食」は必要なの？

- 日々成長している赤ちゃんは、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。
- からだの成長に伴い、離乳食を与えることが、食べ物を飲み込んだり砕いたりする「咀嚼する」能力を身に付ける基礎になります。
- 母乳やミルク以外の食べ物を食べることで、口腔・胃腸などの消化器官が刺激され、消化吸収力も少しずつ発達します。
- いろいろな食べ物と出会って、赤ちゃんの五感、視覚（色）・聴覚（音）・味覚（味）・触覚（舌触り）・嗅覚（におい）は育ちます。
- 母乳やミルクを吸うことから、なめらかにすり潰した食べ物を飲み込んだり、舌でつぶして食べたり、自分で食べ物を持って口に運んだり様々な経験をします。その経験を通して、赤ちゃんの心は豊かに育ち、手や指を使うことで脳の発達も促されます。

* 「離乳食」はいつ頃から始めるの？

生後5~6か月頃、次のような様子が見られたら始めましょう。



赤ちゃんの発達・様子

- スプーンなどを舌で押し出すことが少なくなりましたか？（押し出し反射で嫌がっているのではありません）
- 赤ちゃんは元気ですか？
- 首がしっかりとすわっていますか？
- 大人が食べているのを目で追ったり、欲しそうに口を動かして食事への興味を示しますか？
- 支えると座れますか？
- 消化液である“よだれ”の量が増えましたか？

（発達には個人差があります。様子をよく観察して離乳食開始の目安にしましょう。）

* 「離乳食」を食べさせるときは？

- なるべく日中で、おなかがすく時間よりも少し手前の、機嫌がよい時に食べさせましょう。
- 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けて、口をあけた時に舌が床と水平になるようにしましょう。
- 笑顔で話しかけながら食べさせましょう。お母さんの優しくゆったりとした気持ちや言葉かけが赤ちゃんに伝わり、安心して食べられます。
- 「ほーら！ おかゆですよ〜」「ごっくん上手ね〜」「かぼちゃですよ〜きれいな色でしょう」などと話しかけ、食べ物の味・舌触り・におい・色など、赤ちゃんの五感を刺激しながら、食事の楽しさを伝えましょう。
- 家族の食事時には、家族団らんの輪（和）の中に入れてあげましょう。家族と一緒に温かい雰囲気と愛情を感じます。「おいしいね！」と声をかけながらゆっくりよく噛んで食べ、大人が良いお手本となりましょう。