



離乳食の進め方の目安

			生後5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
調理形態			なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一回当たりの目安量	I	穀類(g)	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・白身魚などを試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II	野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
	III	魚(g)		10～15	15	15～20
		又は肉(g)		10～15	15	15～20
		又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
		又は卵(g)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品(g)	50～70	80	100		



※上記の量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、食事の量を調節する。



厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より