







## 離乳食のすすめ方

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃
舌の動き	前後	上下	左右
食べ方	唇を閉じて“ごっくん”	舌と上あごでつぶす	歯ぐきでつぶす
食事回数	1回	2回	3回
形態	ヨーグルト状 (なめらかにすりつぶした状態)	指で簡単につぶせる豆腐 (ツブツブがある状態)	バナナ (少しずつ大きく・硬く)
味付け	なし	ほんの少量	ごく薄味
量	*炭水化物(おかゆなど) 1さじずつ～ *野菜、果物 1さじずつ～ *たんぱく質 白身魚か豆腐1さじずつ～	1食に 子ども茶碗1/2杯程度 	1食に 子ども茶碗1杯程度 (個人差が大きいので人と比べない)
母乳・ミルク	欲しがる時	離乳食後+3回程度	離乳食後+2回程度 (量が減っていく)
食材	米、食パン、うどん、いも、にんじん、かぼちゃ、豆腐、白身魚、卵黄  しらす(熱湯で塩抜き)など	納豆、鶏のささみ、  赤身の魚、全卵、プレーンヨーグルトなど	牛や豚の赤身ひき肉、レバー、青背の魚など 
調味料	和風だし、野菜スープ	 塩、しょうゆ、砂糖、バターなど	 マヨネーズ、ケチャップなど
食べ方のめやす	初めての食材は1日1種類ずつ	いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ	手づかみ食べやコップ飲みの練習を

### 【その他のポイント】

- \* ベビーフードは表示をよく読んで、月齢やかたさのあったものを。
- \* 離乳食は冷凍保存もOK! 小分けにして日付を入れて保存し、1週間を目安に使いきる。
- \* フォローアップミルクは9か月以降から。育児用ミルクとは違い、牛乳の代替品。牛乳より鉄分、ビタミンが強化されているもの。必ず切り替える必要はない。