

離乳食の進め方の目安

松園保育園

	準備期	離乳食前期	離乳食中期	離乳食後期		離乳完了期	
月齢	6ヶ月	6ヶ月～7ヶ月	7ヶ月～10ヶ月頃	10ヶ月(2回食)	11ヶ月(3回食)	12ヶ月	12ヶ月～15ヶ月
主食	重湯 1さじより始める	重湯 トロトロのお粥	お粥のすりつぶし (ドロドロのお粥)	お粥	お粥+軟飯	お粥+軟飯	普通のご飯
野菜	野菜スープ 1さじより始める	野菜スープ 野菜の裏ごし 少しずつ量を増やし、 慣れたら1品ずつ増やす	野菜スープ 野菜の裏ごし 3mm角 (6～8品) ～野菜のつぶし 薄味の味噌汁 柔らかくても形の保っているもの 舌でつぶせるくらいのかたさ	野菜スープ 野菜の細刻み 煮た大根・人参を スティック状に切り 手に持って食べる バナナくらいのかたさ	野菜の荒刻み	普通食の刻み (1品ずつ) 野菜スティック	普通食の刻み (青菜も加える)
たんぱく質			薄味の味噌汁を飲み始める 豆腐を少し始める	白身魚・高野豆腐 納豆を始める	魚・鶏肉・豚肉等、動物性たんぱく質を 少しずつ様子を見て、加えていく。		全卵を加えていく
母乳または ミルク	200cc	200cc	200cc～180cc	160cc～120cc		120cc～80cc	
その他 留意点	野菜スープより始め 慣れてきたら 重湯にする。 毎日、できるだけ 同じ時間に与える ようにする。	野菜は消化吸収の良い 大根から始める。 大根→キャベツ(白菜) →玉葱のように進め、 アク、アレルギーの強い じゃがいも・人参や 繊維のある青菜(小松菜等) は後にする。	口のあけ方、下の動かし方、 飲み込み方などを見て、 裏ごしからつぶしに変えていく。 子どもの状態に合わせ、 抱っこから椅子に座らせ(お座り ができるようになったら)手を 自由にしていく。	興味を持って手を出したり、口に持って いけるようになったら、野菜スティックも 入れる。 手を添えて、コップやお碗を持って飲める ようにしていく。		果物で甘みの強いものは、1歳過ぎより 与える。	

<大切にしていること>

- ◎ 少しずつ無理なく慣らしていくようにし、上記はあくまでも目安であって、子どもの発達状況や一人一人の咀嚼や嚥下の様子を見つつ、便の状態や体調を見守りながら進めます。
また、根野菜を柔らかく煮たものを手に持って食べたりして、スプーンを使う前に自分の手を使って食べることを大切にします。
- ◎ 離乳食は6ヶ月頃からゆっくり始めています。近年、アトピー性皮膚炎などアレルギー体質の子が増えているため、豆腐などのたんぱく質は離乳中期後半から離乳食後期に少しずつ様子を見ながら与えるようにしています。
- ◎ ご飯、野菜の一品一品の素材の味を大切にし、そのものの味を味わえるようにしていきます。
季節のものを取り入れ、輸入物は避けます。また、味付けは、後期以降で薄味を心がけています。
- ◎ 水分補給は、白湯やほうじ茶をこまめに与えます。これは、果実、果糖の味を覚える前に、野菜などのいろいろな味になれて欲しいからです。