

# 赤ちゃんの食事

## 授乳・離乳の支援ガイドより

		離乳初期 (生後5~6ヵ月頃)	離乳中期 (7~8ヵ月頃)																																												
<b>離乳食の回数</b>		開始後の約1ヵ月間1日1回、それ以降1日2回	1日2回																																												
<b>授乳の目安</b>		食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ 1000~800ml	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク) 1日300~600ml																																												
<b>離乳食のかたさの目安</b>		ポタージュ状 → ジャム状 → 豆腐状 (舌でつぶせる)																																													
<b>食べ方トレーニング</b>		口を閉じてゴックンします  ゴックン期	モグモグして飲み込みます  モグモグ期																																												
<b>与える時間の例</b>		午前6時(乳) → 午前10時(離乳食+乳飲むだけ) 午後2時(乳) → 午後6時(乳) → 午後10時(乳)	午前6時(乳) → 午前10時(離乳食+乳) 午後2時(乳) → 午後6時(離乳食+乳) → 午後10時(乳)																																												
<b>一回あたりの目安量</b>	<b>穀類 (g)</b>	つぶしがゆ (全がゆをなめらかにつぶしたもの) 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・白身魚・卵黄などを試してみましょう 例) 離乳食開始の1ヵ月のすすめ方	全がゆ50g 1/2杯 																																												
	<b>野菜・果物 (g)</b>		 20~30 (小さじ4~6)																																												
	<b>魚 (g)</b>		 10~15 (小さじ2~3)																																												
	<b>又は肉 (g)</b>		 10~15 (小さじ2~3)																																												
	<b>又は豆腐 (g)</b>		 30~40 (大さじ2~3)																																												
	<b>又は卵 (個)</b>		 卵黄1~全卵1/3																																												
<b>又は乳製品 (g)</b>	 50~70 (大さじ3~5)																																														
<b>ポイント</b>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品</th> <th>つぶしがゆ</th> <th>野菜</th> <th>豆腐</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1~2日目</td> <td>1さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3~4日目</td> <td>2さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5~6日目</td> <td>3さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7~8日目</td> <td></td> <td>1さじ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9~10日目</td> <td></td> <td>2さじ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11~13日目</td> <td></td> <td>3さじ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14~16日目</td> <td>4さじ</td> <td></td> <td>1さじ</td> </tr> <tr> <td>17~18日目</td> <td>5さじ</td> <td></td> <td>2さじ</td> </tr> <tr> <td>19~20日目</td> <td>6さじ</td> <td></td> <td>3さじ</td> </tr> <tr> <td>21~30日目</td> <td>7さじ</td> <td></td> <td>4さじ</td> </tr> </tbody> </table> <p>(ここでの1さじは小さじ1の分量です)</p> <p>遅くとも6ヵ月中にははじめましょう</p> <p>ゆっくりと1日1品1さじから慣れさせることが目的です</p> <p>機嫌と食欲を見ながら 便も見ながら</p>	食品	つぶしがゆ	野菜	豆腐	1~2日目	1さじ			3~4日目	2さじ			5~6日目	3さじ			7~8日目		1さじ		9~10日目		2さじ		11~13日目		3さじ		14~16日目	4さじ		1さじ	17~18日目	5さじ		2さじ	19~20日目	6さじ		3さじ	21~30日目	7さじ		4さじ	<p><b>栄養バランスが大切です</b></p> <p>主食 + 主菜 + 副菜</p> <p>【大人の食事から取り分け】</p> <p>赤ちゃん + お茶 + マッシュ + つぶして + だして鶏肉・野菜を煮る</p> <p>※7・8ヵ月からは食事のリズムを生活のリズムを整えていきましょう</p>
食品	つぶしがゆ	野菜	豆腐																																												
1~2日目	1さじ																																														
3~4日目	2さじ																																														
5~6日目	3さじ																																														
7~8日目		1さじ																																													
9~10日目		2さじ																																													
11~13日目		3さじ																																													
14~16日目	4さじ		1さじ																																												
17~18日目	5さじ		2さじ																																												
19~20日目	6さじ		3さじ																																												
21~30日目	7さじ		4さじ																																												

 小さじ1=5ml

赤ちゃんの食事



