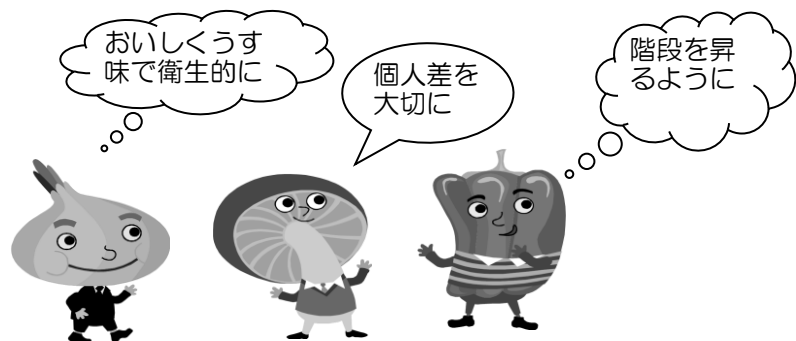


階段式離乳食表



		生後5,6ヶ月頃離乳食スタート		7ヶ月～8ヶ月頃	9ヶ月～11ヶ月頃	12ヶ月～18ヶ月頃
		チューチュー トレーニング	ゴックン トレーニング	モグモグ トレーニング	カミカミ トレーニング	カチカチ トレーニング
食品と一回 量のめやす		・湯ざまし ・野菜スープ	①週 おもゆを1～2さじ ②週 淡色野菜を1～2さじ ③週 緑黄色野菜を1～2さじ ④週 植物性蛋白（豆腐など） 動物性蛋白質（白身魚など） ①→②→③→④の順に1品ずつ 食品を増やします	・主食 8ヶ月ごろからパン うどん、マカロニ など 50～80g つぶし粥～全粥 ・主菜 白身魚か肉を10～15g （豆腐の場合は30～40g 卵黄の場合は1個分） ・副菜 野菜と芋から20～30g ・ミルク 100～140cc	・主食 90～80g 全粥～軟飯 ・主菜 魚か肉を……………15g （豆腐の場合は45g、卵の 場合は全卵1/2個分） ・副菜 野菜、果物から 3～4種類30～40g ・ミルク 80～100cc （乳製品も食品の一部、 コップで 食事と一緒に）	油っこい物や刺激の強い物など に気をつければほとんど大人と 同じ物が食べられます ※一汁三菜の献立例 主食（軟飯）80～90g 汁物（ワカメと豆腐のみそ汁）90g 主菜（鮭の照り焼き）15～20g 副菜（さつま芋甘煮）20g ほうれん草のお浸し20g
		※果汁は必要ありません	6ヶ月 4週目の例 			
	ポイント	授乳間隔を整える	・スプーンに慣れる ・上手に飲み込める	・コップから飲む練習 ・色々な食品に慣れる	・哺乳瓶にさようなら ・食事のリズムを大切に	・スプーンをもつ練習 ・一人で食べる意欲を大切に
	形態	液体	ヨーグルト状→マッシュ状 （なめらかにすりつぶした状態）	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ 前歯で噛み切れるもの
	味付け		味をつけず、食品のもつ味を生かして	大人の1/4の薄さで	大人の1/4～大人の1/3の薄さ	
	回数		1回食（食後にミルク）	2回食（食後にミルク）	3回食（食後にミルク）	4回食（おやつは食事の一部）