














離乳食のすすめ方のめやす

作成：東松山保健所管内栄養・健康づくり業務担当者会議 2020年版

月 齢		離乳の開始 (5、6か月頃)	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	
この時期の食べさせ方						
回数	離乳食 	1→2回	2回	3回	3回	
	母乳 育児用ミルク 	離乳食後+3回程度	離乳食後+3回程度	2回程度	牛乳など 300～400ml	
調理形態  ※写真はにんじんを例としています		 なめらかにつぶした状態	 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 主食	穀類 (g) 	米1日ひとさじから 米・パン・うどん	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80
	II 副菜	野菜・果物 (g) 	↓ 野 菜	20～30	30～40	40～50
	III 主菜	豆腐 (g)	↓ 果 物	30～40	45	50～55
		または 魚 (g)	↓ 豆 腐	10～15	15	15～20
		または 肉 (g)	↓ 白身魚	10～15	15	15～20
		または 卵 (個)	卵黄1～全卵1/3	50～70	80	100
	または 乳製品 (g)	全卵1/2	50～70	80	100	
調味料		はじめは使わない	使用する時は少量	使用する時は少量	使用する時は少量	