離乳食カレンダー

7か月ごろ

離乳食の回数　：1日2回

食べ方の特徴

：口の前の方で食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶす。 唇は　水平に動く。

1回あたりの食事の目安

穀類（g）　：全がゆ50～80（大さじ3～5）
野菜・果物（g）：20～30（大さじ1～2）

魚（g）　：10～15(刺身用1切れ程)
または肉（g）　：10～15（ささみ1/4本程）
または豆腐（g）：30～40（2～3cm角程）
または卵（個）　：卵黄1～全卵1/3
または乳製品（g）：50～70（大さじ3～5）

（参考）



おかゆ　※子ども茶碗⇒直径約10cm程度



ささみ



豆腐



さけ

10か月ごろ

離乳食の回数　：1日3回

食べ方の特徴

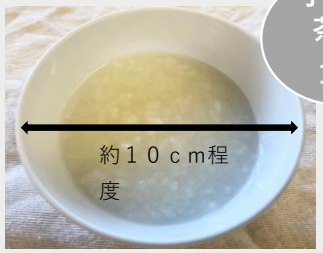
：舌と上あごでつぶせないものを、歯ぐきの上に移動させてつぶす。

1回あたりの食事の目安

穀類（g）　：全がゆ90～軟飯80（子ども茶碗軽く1杯）
野菜・果物（g）　：30～40（大さじ2～3）

魚（g）　：15（刺身用1切れ程）
または肉（g）　：15（ささみ1/4本程）
または豆腐（g）　：45（3cm角程）
または卵（個）　：全卵1/2
または乳製品（g）：80（大さじ5程度）

（参考）



おかゆ　※子ども茶碗⇒直径約10cm程度



ささみ



豆腐



かじき

１２か月ごろ

離乳食の回数　：１日3回

食べ方の特徴　：前歯が生え、奥歯も生え始めるが、
ひき続き歯ぐきで噛みつぶす練習が必要。

1回あたりの食事の目安

穀類（ｇ）　：軟飯９０～ご飯８０
（子ども茶碗1杯程）
野菜・果物（ｇ）　：４０～５０（大さじ3～４）

魚（ｇ）　：１５～２０（刺身用１～２切れ程度）
または肉（ｇ）　：１５～２０（ささみ１/４程）
または豆腐（ｇ）　：５０～５５（3～4cm角）
または卵（個）　：全卵１/２～２/３
または乳製品（ｇ）：１００（１/２カップ）

（ 参 考 ）



軟飯　※子ども茶碗
⇒直径約１０ｃｍ程度



鶏むね肉



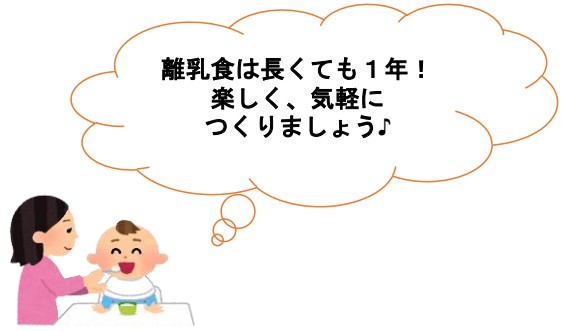
豆腐



白身魚

＊離乳食を食べすぎる、少ない等食べる量が気になるかもしれませんが、成長曲線のカーブに沿っているか確認してみてください。カーブに沿っていれば心配ありません。量が多くても少なくても、穀類・野菜・魚や肉や豆腐などが毎食揃っている様にしましょう。

＊離乳食はどんな食べ方をしていますか？理想は白ごはんとおかずという組み合わせです。時間があるときには別々に調理して盛り分けて、単品食べも進めましょう。単品食べは味や食感の違いを覚える機会になり、幼児食への移行もスムーズになります。



＊相談・問い合わせ先：今治市中央保健センター　栄養士
【TEL】0898－36－1533