

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)



子ども茶碗1杯

軟飯 ※子ども茶碗 ⇒直径約10cm程度



15~20g

鶏むね肉



55g

豆腐



15~20g

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。

離乳食は長くても1年！
楽しく、気軽に
つくりましょう♪



*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