

★ 離乳食早見表 ★

※1回分の目安量(上限)です。

離乳の開始



離乳の完了

時間回数	6時	10時	12時	14時	18時	22時	食べ物の固さ	米・パン・うどん	豆腐 or 魚 or 肉 or 卵 or 乳製品	野菜・果物	
1回 (5~6か月)	母乳 または ミルク (180~200ml)	離乳食 + 母乳orミルク (140~180ml)	✿	母乳 または ミルク (180~200ml)	母乳 または ミルク (180~200ml)	母乳 または ミルク (180~200ml)	トロトロ~ ドロドロ状 (なめらかに すりつぶす) (ポタージュ くらいの固さ)	10倍がゆ (30g) ↓ 7倍がゆ (40g)	豆腐 (5~10g) 白身魚 (5~10g) 卵黄 (1g~1/2個)	(15~20g) じゃがいも にんじん かぼちゃ さつまいも トマト 大根 かぶ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー など	
2回 (7~8か月)	母乳 または ミルク (180~200ml)	離乳食 + 母乳orミルク (120~150ml)	✿	離乳食 + 母乳orミルク (120~150ml)	母乳 または ミルク (180~200ml)	母乳 または ミルク (180~200ml)	つぶつぶ状 (上あご舌の 間でつぶせる) (豆腐くらい の固さ)	5倍がゆ (50~80g) または パンがゆ (8枚切りで耳を除き 1/3~1/2枚) または ゆでうどん (20g~40g)	豆腐 (30~40g) 白身魚 (10~15g) 卵黄→全卵 (1個→(1/3個)) プレーンヨーグルト (50~70g) 牛乳(料理に) (50~70g) チーズ (7g)	(20~30g)	
3回 (9~11か月)	母乳 または ミルク (180~200ml)	離乳食 + 母乳orミルク (50~100ml)	✿	離乳食 + 母乳orミルク (50~100ml)	離乳食 + 母乳orミルク (50~100ml)	母乳 または ミルク (180~200ml)	軟食 (歯ぐきで つぶせる) (バナナくらい の固さ)	5倍がゆ~軟飯 (90g)~(80g) または トースト (8枚切りで耳を除き 3/4枚) または ゆでうどん (45g~70g)	豆腐(45g) 白身魚・赤身魚 (15g) 鶏肉・豚肉・牛肉・レバー (15g) 全卵(1/2個)	プレーンヨーグルト (80g) 牛乳(料理に) (80g) チーズ (12g)	(30~40g)
3回 (1歳~1歳半)	朝食 	間食 牛乳+果物 など コップ 飲みへ	昼食 	間食 牛乳+果物 など	夕食 	✿	軟食 (歯ぐきで かめる固さ) (肉団子くらい の固さ)	軟飯 (90g) ↓ ごはん (80g) または トースト (8枚切りで耳を除き 1枚) または ゆでうどん(90g)	豆腐 (50~55g) 白身魚・赤身魚 青背魚 (15~20g) 鶏肉・豚肉・牛肉・レバー (15~20g) 全卵 (1/2個→2/3個)	プレーンヨーグルト (100g) 牛乳 (100g) チーズ (14g)	(40~50g) たけのこなどの繊維 の多い野菜を除く ほとんどの野菜

3回に慣れてきたら、大人と一緒に食事時間にしてい

⚠ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないでください。