

～3回食にすすめましょう～

★1日の食事のリズム例★

6:00	10:00	14:00	18:00	20:00
				
ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	ミルク

固さ
の目安

バナナの固さくらいを目安に
歯ぐきでつぶせる固さに。

味つけ
の目安

だし汁を中心に、ごく少量の塩、しょうゆ
みそを使うことができるが、食品の持つ
味を生かしながら薄味で調理する。

1回量
の目安

ごはん・・・全がゆ90g～軟飯80g
たんぱく質性食品・・・小さじ3～9
野菜など・・・小さじ6～8
全体量が茶碗1杯程度
(小さじ1杯は5ml)

個人差があります。あせらずに！

離乳食アドバイス

家族と一緒に食卓を楽しむようにしましょう♪

バランス

- ・主食 炭水化物
(ごはん・パンなど)
 - ・主菜 たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆製品など)
 - ・副菜 ビタミン
(野菜・果物など)
- 3つのバランスを組み合わせる！

子供の様子

手づかみなど自分で食べようとする
意欲が出てきます。

茹でた野菜スティック・細く切った
パン・薄く切ったくだものを持たせて、
噛む練習を。

食べ物の形態

大人の食事をアレンジして。
(取り分け食)

食品が固すぎても、軟らかすぎても丸
飲みの原因に。様子を見ながら調節し
ましょう。

ミルクの量

食後には母乳やミルクを欲しがら
だけ与えます。
それとは別に、授乳のリズムに沿って母
乳は欲しがらだけ、育児用ミルクは、1
日2回程度与えます。

注意

飲み物について

○イオン飲料・スポーツ飲料は糖分が多いので高エネルギーに！

熱や下痢・医師の指示があった場合に与え、体調が回復したらやめ、習慣化しないようにしましょう。

○果汁飲料を飲むからといってたくさん与えてはエネルギーのとりすぎ！

果汁や甘味飲料は糖度が高く、食欲の低下を招くことも。肥満や虫歯の原因になることも
あるので、与えすぎには注意しましょう。

○上記の与えすぎは「水・お茶嫌い」の原因に。

湯冷まし・麦茶など塩分・糖分・カフェインのないものを選びましょう。