

# 離乳食プログラム

(月齢は 目安で)		離乳準備期	ゴックン期 (離乳初期)	モグモグ期 (離乳中期)		カミカミ期 (離乳後期)	パクパク期 (離乳完了期)	
				前半	後半		完了食	乳幼児食
		5ヶ月～6ヶ月頃	5ヶ月～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃		9～11ヶ月	12ヶ月～18ヶ月頃	
家	6 時頃	母乳またはミルク (160～200cc)	母乳またはミルク (160～200cc)	母乳またはミルク (160～200cc)		母乳またはミルク (160～200cc)	朝食	
保 育 園	10 時～	10時～	10時15分～	10時30分～		10時45分～	9時半	
		母乳またはミルク (200cc)	離乳食+母乳(ミルク) (200cc)	離乳食+母乳(ミルク) (160cc)		離乳食+母乳(ミルク) (100cc)	おやつ・水分補給	
	14 時～	14時～	14時15分～	14時30分～		14時45分～	11時	
		母乳またはミルク (200cc)	母乳またはミルク (200cc)	離乳食+母乳(ミルク) (160cc)		離乳食+母乳(ミルク) (100cc)	昼食	
家 庭	18 時頃	母乳またはミルク (160～200cc)	母乳またはミルク (160～200cc)	母乳またはミルク (160～200cc)		離乳食+母乳(ミルク) (160～200cc)	18時～19時頃 夕食	
	22 時頃	母乳またはミルク (160～200cc)	母乳またはミルク (160～200cc)	母乳またはミルク (160～200cc)		ミルクまたは牛乳 (160～200cc)	睡眠	
始める前 に試して もらう 食材・ 食形態		おもゆ  野菜の煮汁(具なし) スプーンであげる  ※ 家庭で 無理なく進めて みましょう。	10倍粥  にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ ジャガイモ 玉ねぎ サツマイモ カボチャ 大根 ◎昆布だし	7倍粥 → 5倍粥  うどん そうめん きゅうり もやし 白菜 豆腐 トマト(加熱) しらす 鶏肉ささみ 白身魚 ・タラ ・カレー ・鮭 青のり		3倍粥  パスタ 豚ひき肉 すりごま サラダ油 きなこ ◎かつおだし	完了食	乳幼児食
			なめらかに すりつぶした状態 ・ポタージュ ・ペースト状	舌でつぶせる (前) 刻み+とろみ (後) コロコロ+ とろみ		歯茎でつぶせる固さ コロコロ (とろみなし)	歯茎でかめる固さ 前歯でかみ切る大きさ	
備考		家族が食べている のをじっと眺めて いたり、口をモグ モグ動かしたりす ると、離乳のスタ ート時期です。	<b>離乳食開始</b> 1日1回、保育園で進 めていく。 離乳食開始から1か 月程度たったら中期 へ移行。	<b>2回食</b> へ 中期から食材の量が 増える。		<b>3回食</b> へ 2回は園で、1回は 家庭で進めていく。	/	

\*家庭での食事時間は目安です。食事と食事の間を4時間程度空けるとよいでしょう。