

各月齢の離乳食表

富士こども園

以下に示す事項はあくまでも園で進めている目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調節してください。

		5～6か月 (ゴックン期)	7～8か月 (モグモグ期)	9～11か月 (カミカミ期)
ポイント		<ul style="list-style-type: none"> なるべく毎日同じ時間に食べさせる 飲み込む練習の時期 母乳やミルクは飲みたいだけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食生活リズムを整える 味や舌ざわりを楽しむ時期 	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べに挑戦する時期
1日の離乳食回数		1回	2回	3回
固さ		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)	歯茎でつぶせる固さ (バナナくらい)
にんじんを例にした調理と形態		ゆでてなめらかにすりつぶす 	ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす 	<ul style="list-style-type: none"> ゆでて5～8mm角程度に切る つかみ食べしやすいようにスティック状の野菜をつける 
目 一 安 回 量 あ た り の (g)	穀類	1さじ～ おもゆ→10倍がゆ	全がゆ(7倍がゆ) 50～80	全がゆ90→軟飯80
	野菜	ペースト1さじ～	20～30	30～40
	果物	なし	なし	30 (バナナ、オレンジ、いちご、みかん)
	たんぱく質	なし	10～15 (メンタイ、豆腐、しらす) 少々 (かつお節)	10～15 (鶏ミンチ、メンタイ、豆腐、しらす) 少々 (かつお節)
味付けの目安		<ul style="list-style-type: none"> 基本調味なし 素材の味を大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> 塩、砂糖、味噌 (それぞれ少量) 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味が原則 (醤油、塩、砂糖、酢、味噌、ケチャップ)