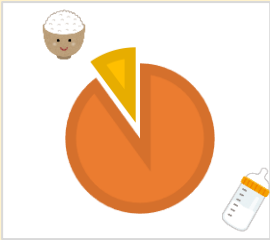
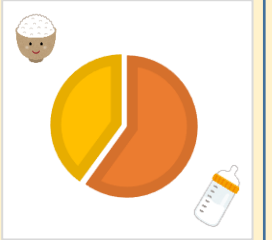
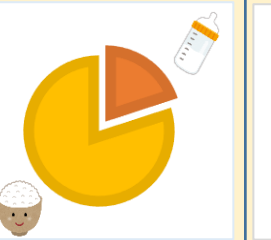
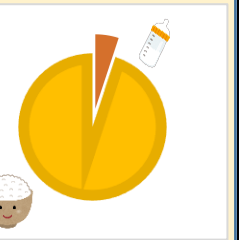



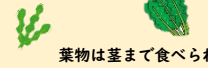





＊あかちゃんの離乳食ステップ＊

		生後 5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
離乳食の回数		1日 1回	1日 2回	1日 3回	1日 3回 +おやつ 2回
食べ方の目安		ごっくん	もぐもぐ	ぱくぱく	かみかみ
栄養比率 (乳：食事)					
食事の形態 固さの目安		なめらかに すりつぶした状態 ヨーグルトくらい	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯ぐきで つぶせる固さ バナナくらい	歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい
一回あたりの目安量	主食	米・パン・麺類 まずはここから！ おもゆから始め、次になめらかにすりつぶした 10倍粥へと移ります	10～7倍粥 パン粥 煮込みうどん 子ども茶碗 1/2～2/3杯	5倍粥～軟飯 食パン（耳は外す） 煮込みうどん やわらかパスタ 子ども茶碗 2/3～1杯	軟飯～ご飯 トースト 煮込みうどん やわらかパスタ 子ども茶碗 2/3～1杯
	副食	芋類・野菜・果物・海藻 やわらかく煮て、裏ごしした野菜を小さじ1杯（5g）から試してみます 	20～30g 	30g～40g 	40g～50g  葉物は茎まで食べられる
	主菜	魚・肉・豆腐・卵・乳製品 慣れてきたら（離乳食始めて1か月位）すりつぶした豆腐・白身魚・固ゆで卵などを少量ずつ試していきます	白身魚 10～15g 鶏ひき肉 10～15g 豆腐 30～40g（納豆なら少量） 卵黄1個～全卵1/3個 乳製品 50～70g	赤身魚 15g 牛・豚ひき肉 15g 豆腐 45g（納豆なら少量） 全卵1/2個 乳製品 80g	魚 15～20g 肉 15～20g 豆腐 50～55g 全卵1/2～2/3個 乳製品 100g
だし		まずは素材の味から。 慣れてきたら昆布だし 	かつおだしも OK 		いりこだしも OK 
油脂類			バター	植物油	すりごま
調味料				塩、しょうゆ、みそ（少量で）	薄味なら取り分け