

<授乳と離乳食のタイムテーブル(例)  > 時間、量は目安です。個人差があります。

月齢 時間	離乳初期 5~6ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	離乳完了期 12~18ヶ月
	1日1回食 なめらかにすりつぶした 状態	1日2回食 舌でつぶせるかたさ	1日3回食 歯ぐきでつぶせるかたさ	1日3回食 歯ぐきで噛めるかたさ
6	 ミルク 200ml	 ミルク 200ml	 ミルク 180ml	
8				 離乳食
10	 離乳食+ミルク 140ml	 離乳食+ミルク 100ml	 離乳食+ミルク 50ml	間食 (乳製品+果物)
12				 離乳食
14	 ミルク 200ml	 ミルク 200ml	 離乳食+ミルク 50ml	
15				間食 (牛乳+おやき)
18	 ミルク 200ml	 離乳食+ミルク 100ml	 離乳食+ミルク 50ml	 離乳食
22	 ミルク 200ml	 ミルク 200ml	 ミルク 180ml	
授乳の 回数	※母乳、ミルクは赤ちゃんが欲しいだけ与えましょう	母乳：食後+赤ちゃんがほしがらだけ ミルク：食後+1日3回程度	母乳：食後+赤ちゃんが欲しいだけ ミルク：食後+1日2回程度	子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える

離乳中期からは食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきましょう。

月齢ごとの離乳食（例）

離乳初期（5～6ヶ月頃）

【メニュー】

10時	つぶしがゆ	10倍がゆ 40g
	白身魚のミルク煮	白身魚 8g ミルク 30ml 片栗粉 0.5g
	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ 20g 水 20ml
	ミルク	ミルク 140ml



離乳中期（7～8ヶ月頃）

10時	おかゆ	5倍がゆ 60g
	レバーポテト茶巾	鶏レバー 10g じゃがいも 20g 玉ねぎ 10g ミルク 5ml
	野菜のマッシュ	ほうれん草 10g スープ 10ml
	豆腐とかぶのみそ汁	豆腐 20g かぶ 5g みそ 2g だし汁 50ml
	ミルク	ミルク 100ml
18時	中華がゆ	5倍がゆ 80g 人参 5g はくさい 5g 卵 10g スープ 50ml ごま油 1g しょうゆ少々
	ブロッコリーとしらすの スープ煮	ブロッコリー 15g スープ 40ml しらす干し 5g
	ミルク	ミルク 100ml



離乳後期（9～11 か月頃）

10時	パン	ロールパン 25g
	コンソメスープ	キャベツ 10g にんじん 5g コンソメスープ 80ml
	オムレツ	卵 25g バター 2g
	ソテー・トマト添え	じゃがいも 20g バター 1g トマト 15g 塩少々
	ミルク	ミルク 50ml
14時	うどんのスープ煮	ゆでうどん 70g 鶏肉ささみ 12g 玉ねぎ 5g にんじん 10g さやえんどう 5g トマトケチャップ 10g 植物油 3g スープ 50ml
	小松菜のおひたし	小松菜 20g しょうゆ 1ml
	ミルク	ミルク 50ml
18時	ごはん	軟飯 80g
	白身魚のあんかけ	白身魚 12g 小麦粉 1.5g 植物油 1g 玉ねぎ 5g にんじん 3g ピーマン 3g だし汁 20ml 砂糖 1g しょうゆ 1g 片栗粉 1g 酢少々
	ほうれん草のクリーム煮	ほうれん草 25g バター 2g 小麦粉 2g ミルク 50ml
	ミルク	ミルク 50ml





離乳完了期（12～18ヶ月頃）

8時	ロールサンド	食パン 36g レバーペースト 5g ツナ 5g パセリ少々 マヨネーズ 2g スライスチーズ 5g きゅうり 5g
	ミネストローネ	にんじん 10g セロリ 5g 水煮大豆 15g マカロニ(乾) 2g 玉ねぎ 10g トマトジュース 60ml 植物油 2g 塩少々 水 60ml
10時	フルーツヨーグルト	イチゴ 20g バナナ 20g ヨーグルト(全脂無糖) 50g
12時	卵炒飯	ごはん 80g ねぎ 5g にんじん 5g 植物油 3g 卵 20g 豚ひき肉 5g グリンピース 3g 塩少々
	スープ	ハム 3g 玉ねぎ 10g さやえんどう 2g コンソメスープ 80ml 塩少々
	ゆで野菜	グリーンアスパラガス 15g マヨネーズ 2g
15時	牛乳	牛乳 200ml
	おやき	じゃがいも 25g 鶏ひき肉 5g ブロccoli 5g 卵 10g
18時	ごはん	ごはん 80g
	魚のかば焼き	あじ 15g 小麦粉 0.5g だし汁 15ml 植物油 2g 砂糖 2g しょうゆ 1g
	おひたし	ほうれん草 15g もやし 10g しらす干し 2g しょうゆ 1g
	切干大根の煮物	切干大根(乾) 2g にんじん 5g しいたけ 2g 砂糖 2g だし汁 40ml しょうゆ 2g 植物油 2g





