

## 離乳食・幼児食の一日の目安

### ■離乳食の1日の目安

区分	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了
月齢	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
母乳 or 育児用ミルク	4→3回	3回	2回	牛乳又はミルクを1日300~400ml
食事回数	1回1匙程度~	2回	3回	3回+補食
園の提供時間	10:45	10:45 14:00	10:45 (14:00頃)	11:30(昼食) 15:20(補食)
料理形態	液状(重湯・スープ) なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる かたさ	歯茎でつぶせるか たさ	歯茎で噛める かたさ

### ■幼児食の1日の目安

区分	前期		後期
	前半(1歳頃)	後半(2歳頃)	3歳~5歳
食事の回数	3回	3回	3回
おやつ回数	0~2回	2回	1回
食べ物の大きさ・硬さ等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前歯で噛み切れたり、奥歯でつぶせる硬さ</li> <li>・スプーンにのり、口に入りやすい大きさ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・奥歯ですりつぶせる硬さ</li> <li>・一口大や、すくいやすい大きさ</li> <li>・様々な大きさのものを混ぜる</li> <li>・スプーンやフォークが扱えるように様々な食べ方を経験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人より少し柔らか目</li> <li>・薄味でも、バラエティー豊かに</li> <li>・箸の使い方を徐々に教える</li> <li>・嫌いな物も食べられる料理を探す</li> </ul>