

# 離乳食の 進め方の目安

右記に示す事項は、  
あくまでも目安であり、  
子どもの食欲や成長・発達の  
状況に応じて調整しましょう。




















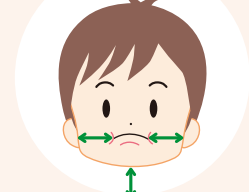



この「離乳の進め方カレンダー」は、  
離乳を進めるときの目安です。これ  
を参考にして、赤ちゃんの食欲や  
成長の様子をみながら、食事の量  
を調節しましょう。赤ちゃんが  
嫌がる時は無理強いしないで、  
家族といっしょに楽しく、おいしく  
食事ができるように心がけましょう。  
7、8か月頃からは食事のリズムを  
大切に、生活のリズムを整えて  
いきましょう。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく  
調理したものを与えましょう。

## 離乳の開始

## 離乳の完了

		生後 5、6 か月頃	生後 7、8 か月頃	9 か月から 11 か月頃	12 か月から 18 か月頃
離乳食の回数		開始後の約 1 か月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回 
授乳の回数		 赤ちゃんが 欲しがるだけ	 (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	 (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の進行 および完了の状況に応じて与える
食事の目安	調理形態 かたさの 目安となる食品	なめらかにすりつぶした 状態(ヨーグルト)	舌でつぶせるかたさ (豆腐)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご)
	1回あたりの目安量	つぶしがゆからはじ める。 すりつぶした野菜な ども試してみる。 慣れてきたら、つぶ した豆腐・白身魚・ 卵黄などを試して みる。  ↓ 	全がゆ 50~80 20~30  10~15 やわらかく煮て フォークなどで 粗くつぶす  10~15  30~40 卵黄 1 ~全卵 1/3  50~70 	全がゆ 90~軟飯 80 30~40  15 一口大に切ったものを やわらかくゆでて、 さいの目にしたり つぶしたりする  15  45 全卵 1/2  80 	軟飯 80~ご飯 80 40~50  15~20 手づかみ食べが できるように、 細長く切る  15~20  50~55 全卵 1/2 ~2/3  100 
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に 奥歯(第一乳臼歯)が 生え始める	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや 飲み込みができるよう になる。 	舌と上あごで潰していくことが 出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るよう になる。 	歯を使うようになる。 