

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、
離乳を進めるときを目安です。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		食後 + 赤ちゃんが 欲しがるだけ	食後 + (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	食後 + (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 10~15 30~40 卵黄 1 ~全卵 1/3 50~70	全がゆ 90~軟飯 80 30~40 15 15 45 全卵 1/2 80	軟飯 80~ご飯 80 40~50 15~20 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。