

離乳の進め方の目安

離乳食の進み方は、赤ちゃんひとりひとり違い、個人差があります。

赤ちゃんの様子を見ながら、焦らずゆっくり進めていきましょう。



離乳の開始

離乳の完了

離乳初期
生後5,6か月頃

離乳中期
7,8か月頃

離乳後期
9から11か月頃

離乳完了期
12から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

調理形態

なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルト状)

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
(肉だんご)

1回当たりの目安量 (g)

I	穀類
II	野菜・果物
III	魚
	又は肉
	又は豆腐
	又は卵(個)
	又は乳製品

つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。



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本生えそう
完了期の後半頃に奥歯が生え始める

摂食機能の目安

口を開けて取り込みや飲み込みが出来るようになる

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

調理のポイント

やわらかくゆでて、なめらかに裏ごしする

やわらかくゆでて、フォークなどであらくつぶす

やわらかくゆでて、さいの目にしたりつぶしたりする

スティック状などの、手づかみ食べがしやすい形にする

●調理の前に手洗いをしましょう ●食品は必ず加熱しましょう ●食べ残しは与えないようにしましょう