

離乳食のすすめ方の目安



離乳の開始

離乳の完了

下記に示す事項は、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する

	離乳初期 生後 5~6 か月頃	離乳中期 生後 7~8 か月頃	離乳後期 生後 9~11 か月頃	離乳完了期 生後 12~18 か月頃																																										
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で食事のリズムをつけていく いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく 	<ul style="list-style-type: none"> 食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく 供食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす 																																										
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ																																										
1回あたりの目安量	<p>つぶしがゆから始める</p> <p>すりつぶした野菜等も試してみる</p> <p>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄等を試してみる</p>	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>全がゆ50~80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>20~30</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>10~15</td></tr> <tr><td>又は肉(g)</td><td>10~15</td></tr> <tr><td>又は豆腐(g)</td><td>30~40</td></tr> <tr><td>又は卵(個)</td><td>卵黄1~全卵1/3</td></tr> <tr><td>又は乳製品(g)</td><td>50~70</td></tr> </table>	穀類(g)	全がゆ50~80	野菜・果物(g)	20~30	魚(g)	10~15	又は肉(g)	10~15	又は豆腐(g)	30~40	又は卵(個)	卵黄1~全卵1/3	又は乳製品(g)	50~70	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>全がゆ90~軟飯80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>30~40</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>又は肉(g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>又は豆腐(g)</td><td>45</td></tr> <tr><td>又は卵(個)</td><td>全卵1/2</td></tr> <tr><td>又は乳製品(g)</td><td>80</td></tr> </table>	穀類(g)	全がゆ90~軟飯80	野菜・果物(g)	30~40	魚(g)	15	又は肉(g)	15	又は豆腐(g)	45	又は卵(個)	全卵1/2	又は乳製品(g)	80	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>軟飯90~ご飯80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>40~50</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>15~20</td></tr> <tr><td>又は肉(g)</td><td>15~20</td></tr> <tr><td>又は豆腐(g)</td><td>50~55</td></tr> <tr><td>又は卵(個)</td><td>全卵1/2~2/3</td></tr> <tr><td>又は乳製品(g)</td><td>100</td></tr> </table>	穀類(g)	軟飯90~ご飯80	野菜・果物(g)	40~50	魚(g)	15~20	又は肉(g)	15~20	又は豆腐(g)	50~55	又は卵(個)	全卵1/2~2/3	又は乳製品(g)	100
穀類(g)	全がゆ50~80																																													
野菜・果物(g)	20~30																																													
魚(g)	10~15																																													
又は肉(g)	10~15																																													
又は豆腐(g)	30~40																																													
又は卵(個)	卵黄1~全卵1/3																																													
又は乳製品(g)	50~70																																													
穀類(g)	全がゆ90~軟飯80																																													
野菜・果物(g)	30~40																																													
魚(g)	15																																													
又は肉(g)	15																																													
又は豆腐(g)	45																																													
又は卵(個)	全卵1/2																																													
又は乳製品(g)	80																																													
穀類(g)	軟飯90~ご飯80																																													
野菜・果物(g)	40~50																																													
魚(g)	15~20																																													
又は肉(g)	15~20																																													
又は豆腐(g)	50~55																																													
又は卵(個)	全卵1/2~2/3																																													
又は乳製品(g)	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	<p>口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる</p> 	<p>舌と上あごで潰していくことができるようになる</p> 	<p>歯ぐきで潰すことができるようになる</p> 	<p>歯を使うようになる</p> 																																										