

【離乳食の進め方の目安】





離乳開始




離乳の完了



※以下に示す事項は、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。

月齢の目安	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"> ○子どもの様子を見ながら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"> ○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共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 (かたさの目安)	<p>なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)</p> 	<p>舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)</p> 	<p>歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)</p> 	<p>歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらい)</p> 

1回当たりの目安量

I 穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯80～ご飯80
II 野菜・ 果物(g)	すりつぶした野菜等も 試してみる。慣れてきたら	20～30	30～40	40～50
III 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)	つぶした豆腐・白身魚・ 固ゆでした卵黄等も試して みる。	10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70	15 15 45 全卵1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100
歯の萌出の目安 (歯の生え方) 		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 奥歯が生え始める。	
摂食機能の目安 (食べる力の発達)	口を閉じて取り込みや 飲み込みができるよう になる。	舌と上あごでつぶしてい くことができるようになる。	歯ぐきでつぶすことが できるようになる。	歯を使うようになる。

参考：「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省2019年3月公表）をもとに作成

※食べる量の目安はありますが、大切なのは順調に体重が増えているかどうかという点です。

定期的に身長・体重をはかり、母子健康手帳の身体発育曲線のグラフを確認してください。