

# 離乳食の進め方の目安

離乳の開始

→ 離乳の完了期

生後5, 6か月頃

7, 8か月頃

9か月から  
11か月頃

12か月から  
18か月頃

## 〈食べ方の目安〉

○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。  
○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

○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。

○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。

○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。  
○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。

## 〈食事の目安〉

### 調理形態

一回当たりの目安量	I	穀類(g)
	II	野菜・果物(g)
	III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)

なめらかにすりつぶした状態

つぶしがゆから始める。  
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。

口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。

舌でつぶせる固さ

全がゆ	50~80
	20~30
10~15 10 ~15 30~	40 卵黄 1 ~ 全卵個 1/3 50~70

舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。

歯ぐきでつぶせる固さ

全がゆ 90 ~軟飯 80	30~40
	15
	15
45	全卵 1/2個
80	

歯ぐきでつぶす事が出来るようになる。

歯ぐきで噛める固さ

軟飯 80 ~ご飯 80	40~50
	15~20
	15~20
50~55	全卵 1/2 ~2/3個
100	

歯をつかうようになる。

## 〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。