

# 離乳食の進め方

離乳の開始

離乳の完了

月齢	離乳初期(生後5~6か月ごろ)		離乳中期(生後7~8か月ごろ)		離乳後期(生後9~11か月ごろ)		離乳完了期(生後12~18か月ごろ)	
食べ方の目安	・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、自分で食べる楽しみを増やす。	
離乳食の回数	1日1回		1日2回		1日3回		1日3回 (食事3回+間食(おやつ)1~2回)	
授乳回数	食後 +赤ちゃんがほしがらだけ		食後 +(母乳)赤ちゃんがほしがらだけ (育児用ミルク)1日3回程度		食後 +(母乳)赤ちゃんがほしがらだけ (育児用ミルク)1日2回程度		ひとりひとりの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)		舌でつぶせるかたさ (豆腐状)		歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)		歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	
口の動かし方	口を閉じて飲み込める 動		舌は前後運動 モグモグして飲み込める 舌と上あごでつぶせる 舌の上下運動		カミカミして飲み込める 頬に食べ物を持っていき、歯ぐきでつぶす 舌が自由に動かせる  前歯で 噛み切る			
味つけの目安	「味つけはしない」が基本 だし汁、スープでのばす程度で、素材の味を大切に		だし汁が主 味つけはほんの風味づけ程度 みそ・しょうゆ・ごま油・食塩などもOK		だし汁を中心に、大人より薄めの味つけ しょうゆ・塩・砂糖、少量のケチャップ・ マヨネーズも使える(卵アレルギー児は使用不可)		マヨネーズ・ケチャップ・粉チーズ・ カレー粉などの調味料は少量ならOK 薄味に からし・わさび・こしょうは避ける	
1回あたりの目安量								
I	穀類(g)	米 	うらごし→つぶしがゆ (10倍がゆ)	つぶしがゆ(10倍がゆ)	ベタベタがゆ(7倍がゆ)50g→ 全かゆ(5倍がゆ)80g おかゆの粒が半分程度残るくらいにつぶす	全かゆ(5倍がゆ)90g→ 軟飯(煮かえしご飯)80g 粒がそのまま残っているくらい	軟飯90g→ごはん80g	
		パン 		みじん切りをドロドロ状に煮る	食パンを小さめに切り形が残るミルク煮 (8枚切りを1/2くらい)	持ちやすい大きさに	ロールパン	
		麺類		みじん切りをドロドロ状に煮る	1~2cmのやわらか煮	→	スパゲティ	
		いも類 	マッシュしたものをスープでのばす		1cm角のやわらか煮	→		
II	野菜・果物(g)	野菜 	つぶし野菜 (くせのないもの 例 かぼちゃ・にんじん・かぶ・キャベツなど)	少し粒が残っているくらいのもので 舌とあごでつぶせる固さ (やわらかく煮てフォークでつぶす)  20g~30g	野菜の形があるが 歯ぐきでつぶせる固さ	30g~40g	生野菜は、食べにくいので、ゆでられるものはゆで、大人 の食事に少し手を加え食べやすい大きさ、やわらか さにしてあげましょう  40g~50g	
		果物 	すりおろした果物 煮つぶした果物(りんごなどの刺激のないもの)		やわらか煮、ひと口大に切る			りんごなど果物の薄切り
		海藻 			みじん切りをよく煮て (わかめ・ひじき・とろろ昆布)			やわらか煮
III	魚(g) または肉(g) または豆腐(g) または卵(個) または乳製品(g)	魚 	白身魚のすりつぶし	しらすすりつぶし	白身魚ほぐし (煮魚・焼き魚・ムニエルなど)10~15g →赤身魚もOK	煮魚・焼き魚・ムニエル・天ぷらなど15g 青身魚もOK	15g~20g	
		肉 		鶏ささみ・レバーすりつぶし	牛豚ひき肉 すりつぶし10g→15g 鶏ささみ・レバー粗くつぶす	ひき肉・レバー15g	15g~20g	
		大豆製品	豆腐すりつぶし	煮豆・納豆(ゆでこぼす)つぶし	豆腐角切り30g→40g 煮豆・納豆 そのままの大きさに	45g	50g~55g	
		卵 		卵黄(固ゆで)つぶし	卵黄1→全卵1/3	卵焼き・オムレツ・ゆで卵など全卵1/2	→	全卵1/2~2/3
		乳製品 		プレーンヨーグルト	牛乳煮・シチュー・ヨーグルト・チーズ50g~70g	→ 80g フォローアップミルクを使う場合は9か月から	→	100g 飲用牛乳は1歳から
				コップ・ストローの練習をはじめよう		哺乳瓶を卒業しよう		

上記の量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。

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