

離乳食の進め方の目安



			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 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 			・子どもの様子を見ながら 1 日 1 回 1 さじずつ始める	・1 日 2 回食で食事のリズムをつけしていく ・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 ＜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＞	歯ぐきで噛める固さ ＜肉だんごくらい＞			
1 回当たりの目安量	I	穀類(g)	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	全がゆ 90～ 軟飯 80	軟飯 80～ご飯 80			
	II	野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50			
	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)		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			
		授乳の目安			母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って欲しがるだけ与える	離乳食後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、ミルクは 1 日に 3 回程度与える	離乳食後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、ミルクは 1 日 2 回程度与える	子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える	
		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 (食べる機能)			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 			

*あくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。