




# 離乳の進め方の目安

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。

	離乳食の開始			離乳食の終了
	初期 5～6か月頃	中期 7～8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 12～18か月頃
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。  ○母乳や育児用ミルクは 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	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。	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)	慣れてきたら、つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄等を試してみる。	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			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		口を閉じて取り込みや飲み 込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが 出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが 出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

授乳・離乳の支援ガイド2019.3月より

