

| 月齢目安 | ＜離乳初期＞ 5～6か月ごろ | ＜離乳中期＞ 7～8か月ごろ | ＜離乳後期＞ 9～11か月ごろ | ＜離乳完了期＞ 12～18か月ごろ |
|---------------|---|---|--|---|
| ポイント | <p>【スタート時のチェックポイント】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①首のすわりがしっかりとしている。 ②支えてあげると座れるようになる。 ③大人が食事をしているのを見てよだれを出すなど食べ物に興味を示すようになったら始める。 ④スプーンなど口に入れても下で押し出すことがすくなくなる。 <ul style="list-style-type: none"> ・お子さんの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ・離乳食はあせらず進める。 ・母乳や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。 ・無理強いせず、調理形態や味付けは薄味で素材の味を大切に作る。 ・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。 <p>【食べさせ方のポイント】</p>  <p>スプーンを下唇にのせる → 上の唇がおりてくる → そのタイミングでスプーンを引く</p> | <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。 ・自分で食べたがるようになってきたら、手づかみ食べがしやすい離乳食を用意する。 例：スティック人参、スティックパンなど ・コップの練習を始める。 ・みんなで食べる楽しい食事を心がける。  | <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。 ・思い切り遊ばせて、食欲がわくようにする。 ・1日1～2回、食事の一部としておやつをあげる。 ・大人とほぼ同じもの（食材）が食べられるようになるが、大人よりかむ力は弱いので、やや軟らかめで少し小さめにする。 ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。 ・子どもが持ったスプーンに大人が手を添えて、口に運ぶ体験をさせる。  |
| かたさの目安 | なめらかにすりつぶした(つぶつぶがない)状態 (ポタージュ～ヨーグルトくらい) | 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい) やわらかく煮て粗つぶしや3～5mm角位の切り方が目安 | 歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい) 刻み方は5～8mm角位や粗ほぐしが目安 | 歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらい) |
| 赤ちゃんの口の動き(発達) | <ul style="list-style-type: none"> ・くちびるを開いて、「ゴクン」と飲み込む ・口に入った食べ物が口の前から奥へ  <p>舌は前後に動く</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・舌と上あごで押しつぶせるようになり、「モグモグ」口を動かす。 ・くちびるは左右に伸び縮みする。  <p>舌は上下に動く</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・軟らかいものを歯ぐきでつぶす。 ・舌は左右に動き、食べ物を奥の歯ぐきに移動させるようになる。  <p>舌は左右に動く</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきや歯で噛みつぶせるようになる。 ・口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりして、一口量を覚える。 |
| 食事の目安 | <p>①アレルギーの心配の少ない、つぶしかゆ(10倍がゆ)から始めましょう。</p>  <p>②すりつぶしたジャガイモや野菜、果物をスタート(あくのない野菜をゆでてつぶし、スープや湯ざましなどで飛ばす)</p>  <p>③つぶした豆腐・白身魚・卵黄(少量から)などを試してみましょう。</p>  <p>*味付けはいりません</p> | <p>7倍がゆ ～ 全がゆ(5倍がゆ) 50～80g</p> <p>野菜 20～30g</p> <p>魚 10～15g 肉 10～15g 豆腐 30～40g 卵黄 1～全卵1/3個(しっかり火を通す) 乳製品 50～70g</p> <p>*味付けはうすめのだし汁や、塩、しょうゆ、みそをごく少量で風味付け程度に使用する。</p> <p>1回当たりの目安量</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう</p> | <p>全がゆ 90g ～ 軟飯 80g</p> <p>野菜 30～40g</p> <p>魚 15g 肉 15g 豆腐 45g 全卵 1/2個(しっかり火を通す) 乳製品 80g</p> <p>*味付けはうす味が基本 たんぱく質食品の量は守りましょう 食事時間は20～30分が目安</p> | <p>軟飯 90g ～ ごはん 80g</p> <p>野菜 40～50g</p> <p>魚 15～20g 肉 15～20g 豆腐 50～55g 全卵 1/2～2/3個 乳製品 100g</p> <p>*1歳過ぎからは牛乳を飲ませてもOK <u>はちみつ</u> 1歳を過ぎてから使いましょう <u>生もの</u> 2歳を過ぎてから食べましょう</p>  |
| 授乳の目安 | <p>離乳食後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんの様子を見て飲ませましょう</p> | | | |
| | <p>・離乳食後は母乳や育児用ミルクを飲ませましょう。</p> <p>・月齢が上がり食べる量が増えると、食後に飲む量は減ってきます</p>  | <p>離乳食後に与える他に</p> <p>母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク：1日に3回程度</p> | <p>離乳食後に与える他に</p> <p>母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク：1日に2回程度</p> <p>離乳食の進み方に応じてコップやストローの練習を！</p>  | |