

# 離乳食の進め方

★ここに書いてある量はあくまでも目安です。  
お子さんの発育・発達に合わせて進めましょう。

月齢の目安		開始	離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃	完了
離乳食の回数			1回	2回	3回	3回	
子どもの口の動きと食べる様子			・唇を閉じて、ゴックンと飲み込める ・舌は前後にだけ動く	・舌で食べ物を上あごに押しつけ、 つぶして飲み込む ・舌が上下にも動くようになる	・舌で左右に食べ物を送り、歯茎 でカミカミします ・舌が前後・上下・左右に動く	・食べものを自分で口に入れ、 よく噛んで飲み込めるように なる。	
離乳食の固さの目安			なめらかにすりつぶした状態 (トロトロのヨーグルト)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)	歯ぐきで噛める固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (ハンバーグくらい)	
1 回 あ た り の 目 安 量	主食			全がゆ 50～80g	全がゆ 90g～軟飯 80g	軟飯 90g～ご飯 80g	
	野菜・果物		①すりつぶした10倍がゆから 始めましょう	20～30g	30～40g	40～50g	
				↓ 主菜になる食品は、1回に1～2品にしましょう。(2品使う場合は1/2ずつにしましょう) ↓			
	魚		②すりつぶした野菜や芋類など も試してみましょう	10～15g	15g	15～20g	
	肉			10～15g	15g	15～20g	
	豆腐・大豆		③慣れてきたら、つぶした豆腐 白身魚・固ゆでした卵黄など を少しずつとり入れていきましょ う	30～40g	45g	50～55g	
	卵			卵黄 1個分～全卵 1/3	全卵 1/2 個分	全卵 1/2～2/3 個分	
	乳製品			50～70g	80g	100g	
授乳の目安			母乳：飲みたいだけ ミルク：飲みたいだけ	母乳：飲みたいだけ ミルク：1日に3回程度	母乳：飲みたいだけ ミルク：1日に2回程度	お子さんの状況に合わせて 母乳・ミルク→牛乳に切り替え	