












開始

完了

月齢の目安	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)		
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回		
授乳の回数	食後+ 母乳: 欲しがる時 ミルク: 欲しがる時	食後+ 母乳: 欲しがる時 ミルク: 3回程度	食後+ 母乳: 欲しがる時 ミルク: 2回程度	母乳・ミルク: 状況に応じて		
口の動きと食べる様子	 <ul style="list-style-type: none"> ●口を閉じてゴックンと飲み込めるようになる ●舌は前後にだけ動く 	 <ul style="list-style-type: none"> ●舌とあごの上下運動で、2～3回モグモグして食べ物を押しつぶして飲み込む 	 <ul style="list-style-type: none"> ●舌で左右に食べ物を送り、歯ぐきでつぶして飲み込む ●舌が前後、上下、左右に動く 	 <ul style="list-style-type: none"> ●手づかみ食で、前歯で噛みとる練習一口量を覚えていく ●自分で食べる楽しみを増やす 		
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)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきで噛める固さ (やわらかいハンバーグ)		
1回に食べる目安量	主食 (炭水化物)	穀類	全がゆ50～80g	全がゆ90～軟飯80g	軟飯90～ご飯80g	
	副菜 (ビタミン類)	野菜・果物	 20～30g 	 30～40g 	 40～50g 	
	主菜 (タンパク質)	魚	*すりつぶした野菜・芋類なども試してみます 	10～15g	15g	15～20g
		または肉		10～15g	15g	15～20g
		または豆腐		30～40g	45g	50～55g
		または卵		卵黄1～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
または乳製品		50～70g	80g	100g		

★ここに書いてある量はあくまでも目安です。 お子様の意欲や発達・成長にあわせてすすめていきましょう。