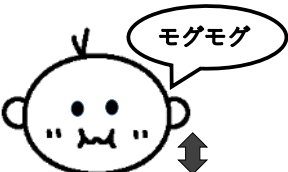


開始
→
 完了

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			 ●口を閉じてゴクンと飲み込めるようになる ●舌は前後にだけ動く	 ●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	 ●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	 ●手づかみ食で、前歯で噛みとる練習一口量を覚えていく ●自分で食べる楽しさを増やす
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	* なめらかにすりつぶしたおかゆから始めます  * すりつぶした野菜・芋類なども試してみます  * 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す	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		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