離乳食の進め方の目安

この表は5か月頃から離乳食を進めるときの目安です。進み具合には個人差があります。無理強いせず赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

月齢	離乳初期 （生後５～６か月頃）	離乳中期 （生後７～８か月頃）	離乳後期 （生後９～１１か月頃）	離乳完了期 （生後１２～１８か月頃）
離乳食の回数	１回	２回	３回	３回（午前と午後の間食）
授乳の目安	１日３回～４回＋食後にも （母乳または育児用ミルクを赤ちゃんのほしがるだけ与える）	１日３回程度＋食後にも （母乳または育児用ミルクで）	１日２回程度＋食後にも （母乳または育児用ミルクで） （１１か月頃からは食後と夜間の授乳を減らしていく）	牛乳や育児用ミルクを コップで１日 300～400ml （母乳は自然にやめるようにする）
スケジュール例 ：　授乳 ：　離乳食	6:00　10:00　14:00　18:00　22:00	6:00　10:00　14:00　18:00　22:00	6:00　10:00　14:00　18:00　22:00	7:00　10:00　12:00　15:00　18:00 おやつ　おやつ コップで　コップで
食べ方の目安	・お子さんの様子を見ながら１さじずつ始める	・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き、主食・主菜・副菜をそろえる	・食事のリズムを大切に、１日３回食に進めていく ・家族一緒に食の楽しい体験を積み重ねる	・食事のリズムを大切に、生活リズムを整える ・手づかみ食べで、自分で食べる楽しみを増やす
食べ方の発達の目安	最初は口をあけたまま飲み込む 口を閉じて飲み込めるようになる ごっくん	舌と上あご押しつぶすことができるようになる くちびるが水平に動きます もぐもぐ 数回モグモグして飲み込む	やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになる かんでいる側のくちびるの端がのびちぢみします かみかみ 頬をふくらませたりして噛む	形のあるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになる 歯ぐきや歯でかみかみ 前歯を使ってかじりとるなどひとくち量を覚える
離乳食の固さの目安（調理形態）	ドロドロ状（ポタージュ状→ジャム状）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）	歯ぐきで噛める固さ（煮込みハンバーグくらい）
一回当たりの量と調理例：主食　穀類	つぶしがゆから始める （１０倍がゆは目安） 食パンがゆ、うどん、そうめんなど	７倍がゆから ５倍がゆ（全がゆ）へ スパゲッティ煮、マカロニ煮など 50ｇ～80ｇ	５倍がゆ（全がゆ）から やわらかいご飯へ ５倍がゆ 90ｇ～ やわらかいご飯 80ｇ	やわらかいご飯から ご飯へ慣らしていく やわらかいご飯 90ｇ～ ご飯 80ｇ
一回当たりの量と調理例：副菜　野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	やわらか煮の粗つぶし （飲み込みやすいようにとろみをつけるとよい） 20～30ｇ	やわらかく茹でて、 小さな角切り （慣れてきたら徐々に大きく） 30～40ｇ	ひと口大の大きさ （なるべく緑黄色野菜を多くする） 40～50ｇ
一回当たりの量と調理例：主菜（一回に一～二品を使用しましょう。二品を選んだ時は、それぞれ二分の一程度にしましょう。）　豆腐	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試してみる	細かいほぐし身や豆腐の粗つぶし ↓ 粗いほぐし身やひき肉のそぼろ 30～40ｇ	ひと口大の やわらか煮や 肉団子など 45ｇ	やわらかく 調理した うす味のもの 50～55ｇ
一回当たりの量と調理例：主菜　魚				15ｇ	15～20ｇ
一回当たりの量と調理例：主菜　肉		10～15ｇ	10～15ｇ	15ｇ	15～20ｇ
一回当たりの量と調理例：主菜　卵		固ゆでした卵黄から 完全に火を通した全卵へ 卵黄１個→ 全卵1/3個	全卵 １/２個	全卵 1/2個~2/3個
一回当たりの量と調理例：主菜　乳製品		プレーンヨーグルト 牛乳は料理に使う 50～70ｇ	プレーンヨーグルト 牛乳は料理に使う 80ｇ	飲み物としての牛乳は１歳以降に 100ｇ
味付けの目安	素材の味を大切に、 調味料で味付けする必要はない	だし汁（昆布、慣れてきたらかつおだし）を活用 調味料を使う場合は、ごく少量のみそ、しょうゆ・塩・砂糖など	少量のケチャップ、 マヨネーズ（全卵が食べられるようになってから）	大人より薄めの味付けに （大人の1/3～1/2くらいが目安）

※上記はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。成長の目安は、成長曲線のグラフに身長や体重を記入して、成長曲線のカーブにそっているかどうかを確認しましょう。

参考）厚生労働省授乳・離乳の支援ガイド（2019 年版）