

離乳食の進め方の目安

この表は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。

離乳期		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	
授乳の回数		1日4→3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+食後にも (母乳または育児用ミルクで)	1日2回+食後にも (母乳または育児用ミルクで) (後半は食後と22時の授乳をやめていく)	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		1回目 2回目 3回目 4回目 5回目 6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	1回目 2回目 3回目 4回目 5回目 6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	1回目 2回目 3回目 4回目 5回目 6回目 8:00 10:00 12:00 15:00 18:00 22:00 	1回目 2回目 3回目 4回目 5回目 8:00 10:00 12:00 15:00 18:00 	
口の動き		最初は口をあけたまま飲み込みます。口を閉じて飲み込めるようになります。 	舌で押しつぶすことができるようになります。 くちびるが水平に動きます ⇔ もくもく 数回モグモグして飲み込みます。 	やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになります。 かんでる側のくちびるの端がのびちみします 頬をふくらませたりして噛みます。 	形のあるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになります。 歯ぐきや歯でかみかみ 噛むトレーニングの時期です。 	
乳歯の本数の目安		0本	2本	4本	8本 + 奥歯	
調理形態 (固さの目安)		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	I	穀類 つぶしがゆから始める	全がゆ ベタベタのつぶしがゆ → やわらかいおかゆ 50g → 80g (子ども用茶碗1/2～2/3)	全がゆ→軟飯 やわらかいおかゆ → やわらかいごはん 90g → 80g (子ども用茶碗7～8分目)	軟飯→ご飯 やわらかいごはん → 普通のごはん 80g → 80g (子ども用茶碗8分目)	
	II	野菜・果物 すりつぶした野菜なども試してみる	やわらか煮のみじん切り → 粗つぶしや粗みじん切り 20～30g (大さじ2)	薄切りやせん切り → やわらかいかたまり 30～40g (大さじ3～4)	なるべく緑黄色野菜を多くする 40～50g (大さじ4～5)	
	たんぱく質性食品 一回に1～2品を使用しましょう。 一品を選んだ時は、それぞれ1分の1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	30g→40g (1/7丁)	45g (1/6丁弱)	50g→55g (1/6丁)
		または魚		10g→15g (魚小さじ2～3)	15g (大さじ1)	15g→20g (大さじ1～1と1/2)
		または肉		10g→15g (ひき肉小さじ2～3)	15g (大さじ1)	15g→20g (大さじ1→大さじ1と1/2)
または卵	卵黄 → 全卵 1こ → 1/3こ	全卵 1/2こ	全卵 1/2こ～2/3こ			
または乳製品	50g→70g (カップ1/4～1/3弱)	80g (カップ1/2弱)	100g (カップ1/2)			