


離乳の進め方の目安

離乳の開始		→ 離乳の完了			
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。					
離乳初期 生後5～6か月ごろ		離乳中期 生後7～8か月ごろ		離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ●母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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く。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ●共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ●手づかみ食により、自分で食べる楽しみを増やす。 	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
					
1回当たりの目安量					
I 穀類(g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ごはん80	
II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50	
III	魚(g)	10～15	15	15～20	
	または肉(g)	10～15	15	15～20	
	または豆腐(g)	30～40	45	50～55	
	または卵(個)	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3	
	または乳製品(g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安	乳歯が生え始める。		1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
摂食機能の目安	口を開けて取りこみや飲みこみができるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。	歯ぐきでつぶすことができるようになる。	歯を使うようになる。	
					