

# 離乳の進め方カレンダー

この離乳食の進め方の表は、あくまでもひとつの目安。赤ちゃんの心身の発達や体質、個性やその日の体調を見ながら、焦らず、ゆったりとした気持ちで進めていきましょう。



## 離乳の開始

	生後 離乳初期 5,6か月頃	離乳中期 7,8か月頃												
離乳食の回数	1日1回	1日2回												
授乳の回数	食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)1日3回程度												
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>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。</li> </ul>												
食事の目安 調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせるかたさ												
1回あたりの目安量	<p>つぶしがゆからはじめる。すりつぶした野菜なども試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。</p>	<p>全がゆ 50~80 20~30</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>10~15</td> <td rowspan="2">やわらかく煮てフォークなどで粗くつぶす</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10~15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30~40</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>卵黄1~全卵1/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50~70</td> </tr> </table>		10~15	やわらかく煮てフォークなどで粗くつぶす		10~15		30~40			卵黄1~全卵1/3		50~70
	10~15	やわらかく煮てフォークなどで粗くつぶす												
	10~15													
	30~40													
	卵黄1~全卵1/3													
	50~70													
歯の萌出の目安 (歯の生え方)		乳歯が生え始める。 												
摂食機能の目安 (食べる力の発達)	口を閉じて取り込みや飲み込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。												

## 離乳の完了

	離乳後期 9か月から11か月頃	離乳完了期 12か月から18か月頃																								
離乳食の回数	1日3回	1日3回																								
授乳の回数	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える																								
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。</li> </ul>																								
食事の目安 調理形態	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ																								
1回あたりの目安量	<p>全がゆ 90~軟飯 80 30~40</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>15</td> <td rowspan="2">かみやすいように5ミリ角程度の大きさに切る</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>45</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>全卵1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>80</td> </tr> </table>		15	かみやすいように5ミリ角程度の大きさに切る		15		45			全卵1/2		80	<p>軟飯 90~ご飯 80 40~50</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>15~20</td> <td rowspan="2">手づかみ食べができるように、細長く切る</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15~20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50~55</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>全卵1/2~2/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> </tr> </table>		15~20	手づかみ食べができるように、細長く切る		15~20		50~55			全卵1/2~2/3		100
	15	かみやすいように5ミリ角程度の大きさに切る																								
	15																									
	45																									
	全卵1/2																									
	80																									
	15~20	手づかみ食べができるように、細長く切る																								
	15~20																									
	50~55																									
	全卵1/2~2/3																									
	100																									
歯の萌出の目安 (歯の生え方)	1歳前後で前歯が8本生えそろう。	離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。																								
摂食機能の目安 (食べる力の発達)	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。 																								

**成長の目安** 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

上記の量は、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、食事の量を調整する。

※ 衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

[上の表は「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省児童家庭局母子保健課・2019年3月公表)をもとに、具体例などを加筆して制作したものです]