

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1回

1日2回

1日3回

1日3回

授乳の回数

食後 + 赤ちゃんが欲しいだけ

食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しいだけ
(育児用ミルク)1日3回程度

食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しいだけ
(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

- 子どもの様子を見ながら、1日1回1さしずつ始める。
- 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。



- 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く。



- 食事のリズムを大切に、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。



- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。



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

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

I 穀類(g)

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。



II 野菜・果物(g)

全がゆ 50~80

20~30



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



魚(g)

全がゆ 90~軟飯 80

30~40



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



または肉(g)

III または豆腐(g)

または卵(個)

または乳製品(g)

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。

歯ぐきでつぶすことができるようになる。



離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。

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。

— < 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。

[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]