四街道市保健センター

離乳食の進め方のめやす

＊子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう　　＊初めて与えるものは一口ずつ様子をみながら増やしましょう

区分	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢（か月）	生後５～６か月頃	生後７～８か月頃	生後９～１１か月頃	生後１２か月～１８か月頃
離乳食（回）	１日 １回 ＊離乳食を飲み込むことに慣れる ＊離乳食の舌触りや味に慣れる	１日 ２回 ＊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	１日 ３回 ＊食事のリズムを大切に進めていく ＊共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	１日 ３回 ＊食事と生活のリズムを整える ＊手づかみ食べにより自分で食べる楽しみを増やす
	こどもの様子をみながら量を増やしていく	穀類や野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事にする 家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れる →	食欲に応じて離乳食の量を増やしていく 食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする	３回の食事の他に１日１～２回の補食を必要に応じて与える
母乳・育児用ミルク	飲みたいだけ与える	離乳食の後に与える 離乳食とは別に母乳は飲みたいだけ、育児用ミルクは１日に３回程度与える	離乳食の後に与える 離乳食とは別に母乳は飲みたいだけ、育児用ミルクは１日に２回程度与える	こどもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える
調理形態	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）	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）	歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）
調理方法	すりおろし　すりつぶし　きざみ　薄切り　スティック状　大人とほぼ同じ ポタージュ　くたくた煮　やわらか煮　蒸す　炒める　焼く			
1回あたりの目安量 Ⅰ 穀類（g） ごはん・パン めん・いも	おかゆから始める ↓ 慣れてきたらじゃがいもや人参などの野菜や果物を試してみる ↓ さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄を試してみる ※離乳開始の発達のめやす ＊首がしっかりして寝返りができる、５秒以上座れる ＊スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる ＊食べ物に興味を示す	全がゆ 50～80 (例)パンのミルク浸し　煮つぶし　やわらか煮	全がゆ90～軟飯80 (例)フレンチトースト　グラタン	軟飯80～ご飯80 (例)焼きうどん　トースト
Ⅱ 野菜・果物（g）		(例)かぶ・にんじん・かぼちゃなど 20～30	(例)ピーマンなど（緑黄色野菜もたっぷりと） 30～40	(例)ごぼう・とうもろこしなど 40～50
Ⅲ 魚（g）		白身魚（さけなど） →	赤身魚（まぐろなど） →	青皮魚（さばなど） 10～15 / 15 / 15～20
又は 肉（g）		とり（ささみ・ひき肉）・レバーペースト →	豚ひき肉・牛ひき肉 →	→ 10～15 / 15 / 15～20
又は 豆腐（g）		30～40	45	50～55
又は 卵（個）		卵黄（固ゆで）1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
又は 乳製品（g）		無糖ヨーグルト等　50～70	ヨーグルト・チーズ等　80 →	100
調味について	必要なし	食塩、砂糖など使用する場合は薄味でおいしく調理する		油脂類も少量ならOK
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごで潰していくことができるようになる	舌で食べ物を歯ぐきに乗せ、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

乳歯が生え始める

１歳前後で前歯が８本生えそろう

離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める

＜基本のポイント＞

- **調理前にはよく手を洗います。調理器具を清潔にしましょう。**
- **果物やヨーグルトなどは別として、豆腐なども必ず加熱してから与えます。**
- **はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために、満１歳まで使わないでください。**
- **お刺身などの生魚（鮮度のよいものを少量から）は、離乳食完了以降にしましょう。**
- **牛乳を飲用するのは１歳を過ぎてからにしましょう。ただし１歳前でも離乳食づくりの素材としては使えます。**
- **果汁・イオン飲料などの与えすぎに注意しましょう。（母乳・育児用ミルク又は食事の摂取量が減ることがあります。）**