

離乳食の進め方の目安表

月齢	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃
	ゴックン期	モグモグ期	カミカミ期	パクパク期
回数	1～2回	2回	3回	3回
母乳・育児用ミルク	4～3回	3回	2回	牛乳やミルクを1日 300～400ml
1回の授乳量	200～220ml	200～220ml	200～220ml	
スタートのサインと すすめ方	<ul style="list-style-type: none"> ・人の食べるのを見て、よだれを出しているなど見られる。 ・子供の様子を見ながら、1日1回ひとさじずつ始め、母乳やミルクは飲みたいだけ与えてもよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・口を閉じて飲み込むのが上手になる。 ・食べ物をとろとろ状態にしなくても上手に食べることができるようになってきたら、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"> ・やわらかいものを舌とあごでつぶして飲み込むようになる。 ・口角を右左へと閉めるような動きが見られたら、食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナくらいの固さのものをしっかりと食べられるようになり、食べる意欲が増し、食べ物を手でつかんで口に持っていくという行動がみられようになる。 ・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ・自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。
食べやすい 固さ	水分の多いとろとろした状態から始め、プレーンヨーグルトのようなドロドロした状態にしていく。	舌でつぶせる豆腐ぐらい。つまむと簡単につぶせる程度。大きさは2mm角から3mm角。	歯ぐきでつぶせる固さ。柔らかくなったバナナくらいが目安。大きさは5mm角～7mm角。	歯茎でかめる固さ。少し力を入れるとつぶれるバナナが目安。大きさは1cmぐらい。
食べさせ方	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ1人で座るのは不安定なので抱っこをして食べさせる。 ・スプーンで下唇をつんと軽くつついてから下唇の上にのせてあげる。 ・反射的に口をあけて上唇で取り込むのを待ってからスプーンを引き抜く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腰がしっかりしてきてお座りが上手になったらベビーカーに座らせて食べさせてあげる。 ・ゴックン期と同じようにスプーンを下唇にのせて、赤ちゃんが取り込むのをまって与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いすに座っても食べられるようになる。 ・食べる意欲がわいてきて手づかみで食べようとするが、上手ではないので、食べさせてあげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に座って食べることができるようになる。 ・赤ちゃんは手づかみで食べたがるので、つかんで食べやすいメニューも準備する。 ・赤ちゃん専用のスプーンも用意する。
赤ちゃんの 食べ方	<ul style="list-style-type: none"> ・上唇で取り込むと、舌を前後させながら、食べ物の奥の奥に送り込んで飲み込みこむ。 ・はじめは舌で押し出したり、口の端からこぼれたりすることがあるが、徐々に上手になってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前後にしか動かなかつた舌が上下に動くようになる。 ・上あごと舌の間に食べ物を挟んで、もぐもぐしてつぶすことができるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手足の動きも活発になる。 ・自分で食べ物をつかんで口に運び、前歯でかじり、舌でつぶせない固さのもの、左右の歯茎でかんで食べるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめは手づかみが多いですが、徐々にスプーンを使うようになってくる。 ・やわらかいものを舌でつぶしたり、大きいものを前歯で噛み切って歯茎でかんだり、食べ物の形態にあわせていろいろな食べ方ができるようになる。

味付け	しません	ほんの少し。 香りつけ程度	ほんの少し。 味噌汁なら大人用を2倍に薄めるくらい。	ほんの少し。 味噌汁なら大人用を2倍に薄めるくらい。
1回あたりの 目安量 炭水化物	10倍がゆ 30～40g	7倍がゆ 50g ～5倍がゆ 80g	5倍がゆ 90～100g ～軟飯 80g	軟飯 90g ～ご飯 80g
1回あたりの 目安量 ビタミン・ミネラル	野菜・果物 15～20g にんじんなら 1/13～1/10	野菜・果物 15～20g にんじんなら 1/8 本	野菜・果物 30～40g にんじんなら 1/7～1/5 本	野菜・果物 40～50g にんじんなら 1/5～1/4 本
1回あたりの 目安量 たんぱく質	豆腐 25g(1/14 丁) または 卵(卵黄)2/3 以下 または 魚 5～10g(まだいなら1/16 ～1/10 きれ)	豆腐 45～50g(1/8 丁) または 卵黄 1～全卵 1/2個 または 魚 13～15g(まだいなら1/6 ～1/5 きれ) または 肉 10～15g(ささみなら 1/4 ～1/2 本弱) (7ヶ月・・・鶏ささみ) (8ヶ月～・・・鶏むね肉・ 牛肉・豚肉)	豆腐 50g(1/7 丁) または 全卵 1/2個 または 魚 15g(まだいなら 1/5 き れ) または 肉 18g(ささみなら約 1/2 本)	豆腐 50～60g(1/7 丁～1/6 丁) または 全卵 1/2～2/3 個 または 魚 15g～18g(まだいなら 1/5 ～1/4 切れ弱) または 肉 18～20g(ささみなら約 1/2 本～1/2 本強)
調理用油脂 類・さとう	各0→1	各2→2.5 (小さじ1/2)	各3 (小さじ1)	各4 (小さじ1)

上記の量は、あくまでも目安であり、子供の食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。

上の量を食べ過ぎない程度にと考えた方が気持ちになる。

この時期は、栄養の摂取よりも、赤ちゃんが自分の力で食べ物を食べられるようになることが重要なことなので、量を食べさせることに悩むより、赤ちゃんの発達段階に応じた調理形態で、ゆっくりと進めていくようにする。

卵は、食物アレルギーの点からも離乳初期には、かたゆでした卵黄から始める。家族にアレルギーのある場合には、中期以降から様子を見ながら始める方が望ましい。

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類等は、離乳初期、中期には控える。