






# 離乳の進め方の目安



この離乳の進め方の表はあくまでもひとつの目安です。

赤ちゃんの発育や体質、個性やその日の体調をよく見ながら、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	→			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か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら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。	○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、自分で食べる楽しさを増やす。	
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。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ ご飯80	
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
III	魚 (g)		10～15	15	15～20	
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20	
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3		
	又は乳製品 (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。  離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。	

※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



## 離乳食に不向きな食品



離乳食には使えない食品があります。以下のものは気をつけましょう。

生もの	刺身、生卵
塩分・油分・添加物を多く含むもの	イクラ、タラコ、ベーコン、ハム、ソーセージ、ちくわ、かまぼこ、フライ、天ぷら、だしの素、コンソメの素、加工食品（レトルト食品・冷凍食品）、インスタント麺
アルコールを含むもの	みりん、酒
刺激が強いもの	にんにく、しょうが、香辛料（こしょう・からし・わさびなど）
のどに詰まる危険のあるもの	もち
かたすぎたり弾力のあるもの	ごぼう、こんにゃく、かまぼこ、いか、たこ