離乳食の進め方の目安

離乳の開始 → 離乳の完了

	生後５，６か月頃	７，８か月頃	９か月から 11 か月頃	12 か月から 18 か月頃
〈食べ方の目安〉	○赤ちゃんの様子をみながら、1さじずつ始めましょう。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。	○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きましょう。 ○1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。	○食事のリズムを大切に、1 日3回食に進みましょう。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。 ○食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
〈食事の目安〉 調理形態	ドロドロ状	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
一回当たりの量 Ⅰ 穀類(g)	つぶしがゆから始めましょう。 裏ごしした野菜なども試してみましょう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみましょう。	全がゆ 50～80	全がゆ(90～100)～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80
一回当たりの量 Ⅱ 野菜・果物(g)		25	30～40	40～50
一回当たりの量 Ⅲ 魚(g)又は肉(g)又は豆腐(g)又は卵(個)又は乳製品(g)		10～15 10～15 40～50 卵黄1～全卵 1/2 80～100	15 15 50 全卵 1/2 100	15～20 15～20 50～60 全卵 1/2～2/3 100～120
一回当たりの量 調味用油脂・砂糖(g)		各 2→2.5	各3	各4

〈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しましょう。