

## 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〉

○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。  
○母乳や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む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。  
○家族一緒に楽しい食卓体験を。

○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。

### 〈食事の目安〉

#### 調理形態

一回当たりの目安量	I	穀類(g)
	II	野菜・果物(g)
	III	魚(g)
		又は肉(g)
		又は豆腐(g)
		又は卵(個)
	又は乳製品(g)	

なめらかにすりつぶした状態

つぶしがゆから始める。  
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・白身魚などを試してみる。

舌でつぶせる固さ

全がゆ	50~80
	20~30
	10~15
	10~15
	30~40
卵黄 1 ~ 全卵 1/3	50~70

歯ぐきでつぶせる固さ

全がゆ 90 ~軟飯 80	
	30~40
	15
	15
	45
全卵 1/2	80

歯ぐきで噛める固さ

軟飯 90~ ご飯 80	
	40~50
	15~20
	15~20
	50~55
全卵 1/2 ~2/3	100

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。

### 〈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。