

# 離乳食の進め方の目安

以下に示す内容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調節する。

目安の月齢		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	完了期 生後12～18か月頃
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回に進めていく	1日3回
授乳 の回数	(母乳)	授乳のリズムに沿って赤ちゃんの欲しがるだけ			一人一人の離乳の進行 及び完了の状況に応じて与える
	(育児用ミルク)	授乳のリズムに沿って 赤ちゃんの欲しがるだけ	食後+3回程度	食後+2回程度	
離乳のポイント		<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>★ 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食事のリズムをつけていく</li> <li>★ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食事のリズムを大切に。</li> <li>★ 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>★ 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。</li> </ul>
食事の目安 調理形態 (かたさの目安となる食品)		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ)	舌でつぶせるかたさ (豆腐)	歯ぐきで押しつぶせるかたさ (指でつぶせるバナナ)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご)
1 回 あ た り の 目 安 量	I 穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
	魚(g)		10～15	15	15～20
	又は肉(g)		10～15	15	15～20
	III 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		
摂食機能の目安 (食べる力の発達)		口を閉じて取り込み や飲み込みができる ようになる。 	舌と上あごでつぶ していくことができる ようになる。 	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。

※発達の目安:母子健康手帳にある「乳幼児身体発育曲線」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成長しているかどうか確認しましょう。

厚生労働省:  
授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)参照

※調理の前に手や調理器具を洗い、食品はよく加熱し、食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。