

# 離乳の進め方カレンダー

離乳食の開始

離乳食の完了

		離乳初期 生後5~6か月ごろ	離乳中期 生後7~8か月ごろ	離乳後期 生後9~11か月ごろ	離乳完了期 生後12~18か月ごろ
離乳食の回数		1日1回→2回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の回数		食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	子どもの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせるかたさ (絹ごし豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	歯ぐきでかめるかたさ (肉団子くらい)
食べ方		舌で押し出すこともあるが、徐々に口を閉じてごっくんできるようになる。	舌と上あごで食べ物をつぶすようになる。	やわらかいものを歯ぐきでつぶすことができるようになる。	形あるものを歯ぐきや歯で、噛みつぶせるようになるが、噛む力はまだまだ未熟。
食べさせ方のポイント		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。</li> <li>下くちびるにスプーンをのせ、くちびるが閉じるのを待ってからスプーンを抜く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていく。</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>食事リズムを大切に1日3回食に進めていく。</li> <li>手づかみに興味が出てくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べが盛んな時期。かじりとりで1口量を感じる。</li> </ul>
1回あたりの目安量	主食	米・パン・めん類 なめらかにすりつぶした <b>1.0倍がゆからはじめる。</b>	全がゆ50~80g (子ども茶わん1/2~2/3杯)	全がゆ90~軟飯80g (子ども茶わん2/3~1杯)	軟飯80~ご飯80g (子ども茶わん2/3~1杯)
	副菜	野菜・果物 やわらかく煮て すりつぶした野菜をためす。 	20~30g やわらかく煮てフォークなどでつぶす。 	30~40g	40~50g
	魚	慣れてきたら、 加熱してからつぶした豆腐・白身魚・ 固ゆで卵の卵黄などをためす。	白身魚 10~15g	白身魚・赤身魚 15g	魚 15~20g
	または肉		鶏肉 10~15g	鶏・牛・豚ひき肉 15g	肉 15~20g
	または豆腐		豆腐 30~40g (納豆なら少量)	豆腐 45g (納豆なら少量)	豆腐 50~55g
または卵		卵黄1個~全卵1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2~2/3個	
または乳製品		ヨーグルト 50~70g	乳製品 80g	乳製品 100g	

母乳や育児用ミルク・食品の量は目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。  
お子さんの成長の目安は、母子健康手帳の成長曲線グラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブにそっているかどうか確認しましょう。

## 『初めての食材は』

体調の良い日の午前中に、  
1日1種類、1さじずつ  
が基本です。

## 『注意する食材』

はちみつ：与えるのは満1歳をすぎしてから  
果汁：甘い飲み物は哺乳量の減少や離乳食が進まない原因になることがあります。  
牛乳：飲み物として与えるのは、1歳をすぎしてから

## 『味付けは』

開始時期は調味料は必要ありません。進行に応じて、しょうゆ・みそなどの調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、ごく少量で風味づけ程度に使うようにしましょう。

## 『おやつはいつから必要?』

おやつは食事の一部です。離乳完了期から、1日1~2回を目安に時間を決めて与えます。乳製品・果物・いも・おにぎりなど、食事の補助になるものを選びましょう。