



# 離乳の進め方の目安

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します。

参考資料：  
「授乳・離乳の支援ガイド」

		離乳初期 生後5から6か月頃	離乳中期 生後7から8か月頃	離乳後期 生後9から11か月頃	離乳完了期 生後12から18か月頃
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
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、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態 (かたさの目安)		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)  やわらかく茹でて、なめらかにすりつぶす。  	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)  やわらかく茹でて、粗めにつぶしたり、みじん切りにしたりする。  	歯茎でつぶせるかたさ (バナナくらい)  やわらかく茹でて、5ミリメートル角に切る。 慣れてきたら、徐々に大きくしていく。  	歯茎で噛めるかたさ (肉だんごくらい)  やわらかく茹でて、1センチメートル角に切る。 手づかみできるようにスティック状に切る。  
一回当たりの目安量	1	穀類	全がゆ 50から80グラム	全がゆ90から 軟飯80グラム	軟飯80から ごはん80グラム
	2	野菜・果物	20から30グラム	30から40グラム	40から50グラム
	3	魚	10から15グラム	15グラム	15から20グラム
		または肉	10から15グラム	15グラム	15から20グラム
		または豆腐	30から40グラム	45グラム	50から55グラム
		または卵	卵黄1から 全卵3分の1	全卵2分の1	全卵2分の1から 3分の2
	または乳製品	50から70グラム	80グラム	100グラム	
歯の萌出の目安 (歯の生え方)			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 (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。	歯茎でつぶすことができるようになる。	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ましょう。

目黒区保健所