

離乳食の進め方の目安

この「離乳食の進め方の目安」は、あくまでも一般的な目安です。
赤ちゃんの食欲や成長・発達にあわせて進めましょう。
楽しく、おいしく食事のできる雰囲気づくりを心がけましょう。

		離乳の開始	離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)	離乳の完了
離乳食の回数			1日1回⇒2回	1日2回	1日3回	1日3回	
スケジュール例 (授乳 離乳食)			6 10 14 18 22 	6 10 14 18 22 	8 10 12 15 18 	8 10 12 15 18 	
調理形態			なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいの固さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらいの固さ)	
赤ちゃんの口の動きと 食べ方			○舌を前後に動かし、食べ物を奥へ移動させる ○唇を閉じてごっくんと飲み込む	○舌を上下に動かし、舌を上あごに押しつけて食べ物をつぶす ○唾液と混ぜ合わせて飲み込む	○舌を前後、上下、左右に動かせるように ○舌と上あごでつぶせないものを奥の歯ぐきに移動させてつぶす ○前歯が生えると、かじりとることができる ○自分で食べたいサインがあれば手づかみさせる	○前歯でかじりとった食べ物を移動させ、奥の歯ぐきでつぶす ○口の中に詰め込みすぎたり、こぼしたりしながら一口量を覚える ○手づかみが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える	
調理方法			ゆでる・やわらかく煮る ↓ 裏ごしする・すりつぶす	ゆでる・やわらかく煮る ↓ つぶす・細かく切る・粗くつぶす	やわらかく煮る・炒め煮 ↓ 粗きざみ・スティック状・粗くほぐす	炒め煮・揚げ煮 ↓ スプーンにのる大きさ・スティック状 色々な大きさや形のものを経験する	
味付け			食品そのものの味を楽しむ時期 調味はせず、だしや野菜スープではばす	ごく少量の塩・醤油・みそ・砂糖が使える バター・マーガリン・植物油も使える	少量のソース・ケチャップ・(全卵が使えたら)加熱したマヨネーズが使える	大人の味付けの1/2~1/3を目安に	
離乳の進行別 食品の使い方	I 穀類	10倍がゆ(つぶしがゆ)から始める		7倍がゆ (基本は米がゆで) パンがゆ・うどん・マカロニ	5倍がゆ~軟飯・	軟飯~ご飯	
	II 野菜・果物	すりつぶした野菜なども試す		食物繊維の多い野菜・ あくの強い野菜は避ける	食物繊維の多い野菜以外・ 果物・きのこ・海藻	ほとんどの野菜・果物 きのこ・海藻	
	III (この中からいずれか1つ分)	魚	慣れてきたら、豆腐・白身魚(たい・たら・カレイ・しらすなど)・卵黄を試す		赤身の魚など (まぐろ・ツナ水煮缶・かつお・鮭)	青皮の魚など (いわし・あじ・さんま・さば)	ほとんどの魚 (塩分の多い干物などは避ける) えびやいかなどはすりつぶす
	肉			レバー・鶏ささみ肉	牛赤身・豚赤身 鶏むね肉→もも肉	ほとんどの肉 (ウインナー・ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選ぶ)	
	豆腐			きなこ・納豆・高野豆腐	大豆(誤嚥に注意する)	油揚げ・がんもどきなど (油抜きして使用)	
	卵			卵黄~全卵	全卵	全卵	
乳製品			牛乳・ヨーグルト(プレーン) チーズ(カッテージチーズ)	牛乳・ヨーグルト(プレーン) チーズ(カッテージチーズ)	チーズ (粉チーズ・スライスチーズなど)	牛乳(飲用)	

- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳をすぎまで使えません
- 離乳食の後は母乳か育児用ミルクを与えましょう