

# 離乳食の進め方の目安

月齢	5か月～6か月頃(離乳初期)		7か月～8か月頃(離乳中期)		9か月～11か月頃(離乳後期)	
回数	離乳食 母乳・ミルク	1回～2回 飲みたいだけ飲ませる	2回 食後+3回	3回 食後+2回(1日500～800mlが目安)	3回 牛乳やミルクを1日200～300ml	
タイムスケジュールの例	午前6時 10時 午後2時 6時 10時 最初は口をあけたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じて飲み込みができるようになります。 →	午前6時 10時 午後2時 6時 10時 舌と上あごで潰していくことが出来るようになります。	午前6時 10時 午後2時 6時 10時 唇が水平に動く	午前6時 10時 午後2時 6時 10時 歯ぐきで潰すことができるようになります。	午前7時 10時(間食) 午後12時 2時(間食) 6時 そろそろカップの練習を。哺乳瓶は1歳で卒業しましょう。 唇の片側が曲がる	
食べ方の発達の目安	：母乳・ミルク ：離乳食 最初は口をあけたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じて飲み込みができるようになります。 →	舌でつぶせる固さ (どうふくらいの固さが目安) 2mm角ほどの みじん切り	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さが目安) 5mm角ほどの 粗みじん切り	歯ぐきで噛める固さ (卵焼きくらいの固さが目安) 1cm角ほどの 大きさ	歯ぐきで噛める固さ (卵焼きくらいの固さが目安) 1.5cm角ほど	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状からマヨネーズ状)	舌でつぶせる固さ (どうふくらいの固さが目安) 2mm角ほどの みじん切り	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さが目安) 5mm角ほどの 粗みじん切り	歯ぐきで噛める固さ (卵焼きくらいの固さが目安) 1cm角ほどの 大きさ	歯ぐきで噛める固さ (卵焼きくらいの固さが目安) 1.5cm角ほど	
<食事の目安>	目安量 使えるようになる食品例	目安量 使えるようになる食品例	目安量 使えるようになる食品例	目安量 使えるようになる食品例	目安量 使えるようになる食品例	
1回当たり目安量	1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	
	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	
	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	
	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	
	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	
	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	粗大な粉々状 1. 粗大な粉々状 2. 準備時間: 10分 3. 量: 100g	
味付け	味付けしないのが基本。 昆布だしや野菜スープの味だけで、食材の味をいかして調理します。	かつおだしを使えるようになります。 味付けなしでもいいですが、少量の砂糖、しょうゆ、みそ、酢が使えます。	少量の植物油、バター、マヨネーズ(全卵に慣れてから)、ケチャップが使えます。酢や柑橘類の酸味にも少しづつ慣れてていきましょう。	香辛料や刺激物は避けましょう。 かたよらず、いろいろな味を体験させましょう。	R2. 3. 改	

※ 使えるようになる食品例は、あくまでも目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめていきましょう。