

離乳食の進め方カレンダー



この離乳食の進め方の表は、あくまでもひとつの目安です。
赤ちゃんの心身の発達や体質、個性やその日の体調を
見ながら、焦らず、ゆったりした気持ちで進めていきましょう。

月齢		離乳の開始			離乳の完了
		離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 7～8か月ごろ	離乳後期 9～11か月ごろ	離乳完了期 12～18か月ごろ
離乳食の回数		開始後の約1か月間1日1回 それ以降1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の回数		食後 + $\left\{ \begin{array}{l} \text{赤ちゃんが} \\ \text{ほしが} \\ \text{るだけ授乳} \end{array} \right.$	食後 + $\left\{ \begin{array}{l} \text{(母乳) 赤ちゃんが} \\ \text{欲しが} \\ \text{るだけ授乳} \\ \text{(ミルク) 1日3回程度} \end{array} \right.$	食後 + $\left\{ \begin{array}{l} \text{(母乳) 赤ちゃんが} \\ \text{欲しが} \\ \text{るだけ授乳} \\ \text{(ミルク) 1日2回程度} \end{array} \right.$	離乳の進行、および 完了の状況に応じて 与えましょう。
固さの目安		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
固さの目安となる食品		ヨーグルト	豆腐	バナナ	肉だんご
食事 の 目 安	1回あたりの目安量	I. 穀類 (g)	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
		III. 魚 (g)	10 ~ 15	15	15 ~ 20
		肉 (g)	10 ~ 15	15	15 ~ 20
		豆腐 (g)	30 ~ 40	45	50 ~ 55
	卵 (個)	を少量ずつ試してみましょう。	卵黄1 ~ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2 ~ 2/3
	乳製品 (g)		50 ~ 70	80	100
食べる力の発達		口を閉じて取り込みや飲み込み ができるようになります。	舌と上あごでつぶしていくこと ができるようになります。	歯ぐきでつぶすことができる ようになります。	歯を使うようになります。