

# 離乳食スケジュール

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。  
量はあくまでも“目安”ですので、成長曲線のカーブに沿っているなら心配し過ぎず、様子を見ていきましょう。

| 段階  | 初期  | 中期  | 後期   | 完了期   |
|---|---|---|--|---|
| 月齢  | 5～6か月頃  | 7～8か月頃  | 9～11か月頃  | 12～18か月頃  |
| 舌の動きや<br>歯の生え方、<br>口の発達                           | まずは食べることに慣れること。飲み込むこと(ゴックン)を覚える時期です。  | 歯が生え始め、舌と上あごでつぶして食べます。  | 食べ物を前歯でかみ切り、歯茎でつぶして食べるように。   | 手づかみ食べ中心で、かじったり、歯ぐきでかんだりが上手に。   |
| 離乳食の<br>食べさせ方と<br>授乳の目安                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶1日1回、約1か月後から1日2回</li> <li>★まずはゴックンできるようになることを目標に。</li> <li>★新しい食材は、1さじ量で試し、様子を見ながら少しずつ進めて。</li> <li>★母乳や育児用ミルクは欲しがらだけあげましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶1日2回</li> <li>★味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やして。</li> <li>★鉄が不足してくる時期。鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。</li> <li>★食後の他、母乳は欲しがらだけ、育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶1日3回</li> <li>★手づかみ食べるの練習もスタートしましょう。</li> <li>★一緒に食べることで、食の楽しい体験を積み重ねて。</li> <li>★食後の他、母乳は欲しがらだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶1日3回 + 補食1～2回</li> <li>★食事の合間に果物やいも類などの補食(おやつ)を加えて。</li> <li>★母乳は欲しがらだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。</li> <li>★牛乳を加熱しないで飲めるようになるので、少しずつ練習を。</li> </ul> |
| 食べ物の硬さ  | なめらかにすりつぶしたペースト状  | 指で簡単につぶせる豆腐くらいの硬さ   | 歯ぐきでつぶせる食べ頃のバナナの硬さ   | 歯ぐきでかめる肉団子くらいの硬さ  |
| <b>1回当たりの目安量</b>                                  |   |   |  |   |
| 穀類  | つぶしがゆから始める  | 全がゆ50～80g   | 全がゆ90g～軟飯80g   | 軟飯90g～ご飯80g   |
| 野菜・果物   | すりつぶした野菜なども試してみる  | 20～30g  | 30～40g   | 40～50g  |
| 魚、肉、豆腐、卵、乳製品<br>※一つの食材を使うときの量。複数の食材を使うときは量を調節します。 | 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚 10～15g</li> <li>●肉 10～15g</li> <li>●豆腐 30～40g</li> <li>●卵 卵黄1～全卵1/3個</li> <li>●乳製品 50～70g</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚 15g</li> <li>●肉 15g</li> <li>●豆腐 45g</li> <li>●卵 全卵1/2個</li> <li>●乳製品 80g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚 15～20g</li> <li>●肉 15～20g</li> <li>●豆腐 50～55g</li> <li>●卵 全卵1/2～2/3個</li> <li>●乳製品 100g</li> </ul>  |
| 1日の乳量   | 1000ml  | 800ml   | 500ml  | 400ml   |

◆3～4か月児健診時に離乳食ガイドをお渡ししています。

◆離乳や子どもの成長に関する相談先:健康推進課 ☎53-3624