



離乳の開始

離乳の進め方の目安

離乳の完了

生後5、6ヶ月頃(離乳初期)

7、8ヶ月頃(離乳中期)

9ヶ月～11ヶ月頃(離乳後期)

12ヶ月～18ヶ月頃(離乳完了期)

授乳の回数		(母乳)赤ちゃんが 欲しがらだけ (育児用ミルク)1日約900ml	(母乳)赤ちゃんが欲しがらだけ (育児用ミルク)1日約800ml	(母乳)赤ちゃんが欲しがらだけ (育児用ミルク)1日約700～400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状況に応じて与える 〈徐々に牛乳へ〉1日約400～300ml	
1日の 離乳食の回数		開始後の約1ヶ月間 1回 それ以降 2回	2回	3回	3回	
食事の 目安	調理形態	なめらかに すりつぶした状態 [プレーンヨーグルトや ポターージュ状のかたさ]	舌でつぶせるかたさ [豆腐くらいのかたさ フワフワ]	歯ぐきでつぶせるかたさ [バナナくらい ツブツブ]	歯ぐきでかめるかたさ [やわらかい肉だんごくらい]	
	食べ方 発達の目安	はじめは舌で押し出したりするが だんだん口を閉じて飲み込める ようになる。	舌と上あごで押しつぶすことが可能になる。 口を見ると上下にモグモグ動く。歯がはえる時期や 順序は個人差があるが、この頃から生えてくる。	やわらかいものを歯ぐきでつぶすことが できるようになり、口が上下左右によく動く。 1歳前後で前歯が8本生えそろう。	形のある食べ物を歯ぐきでかむことが できるようになる。歯も使うようになる。 後半頃は奥歯が生え始める。	
	調味料	調味料は使わず、食品の味 そのものを知らせる時期	砂糖・塩・醤油1滴～香り付けに味噌・バター耳かき1杯 〈2回食開始から約1ヶ月後、徐々に調味料の 種類を増やす〉	ほとんどの調味料が使える。 目安:大人の1/3程度の薄味	ほとんどの調味料が使える。 目安:大人の1/2程度の薄味	
主 食	穀類(g)	10倍つぶしがゆ(スプーン1さじ) からはじめて、少しずつ増やして いく。(5～30g) 開始5日目くらいから すりつぶした芋・野菜なども 試してみる。	おかゆ 50～80 5倍かゆ(全がゆ)を 子ども茶碗1/2～2/3程度	おかゆ90 ～軟飯80 5～3倍かゆ又は軟飯を 子ども茶碗2/3程度	軟飯90 ～ご飯80	軟飯～ご飯を 子ども茶碗2/3程度
	魚(g)		10～15 白身魚:銀たら・真たら・鯛等 慣れてきたら→生鮭・かじき 〔目安とする大きさ:刺身1切れ程度〕	15 白身魚・赤身魚: たら・生鮭・かじき・まぐろ等 〔目安とする大きさ: 刺身1～2切れ程度〕	15～20 白身魚・赤身魚・青魚: たら・生鮭・かじき・ さんま・鯖・いわし等 〔目安とする大きさ:切り身1/4程度〕	
	また は肉(g)		10～15 鶏ささみ:1/5本程度	15 鶏もも皮なし・(豚・牛)赤身・ レバーなど脂肪の少ない肉 〔目安とする大きさ: 鶏ささみ1/3本程度〕	15～20 鶏もも皮なし・(豚・牛)赤身・ レバーなど脂肪の少ない肉 〔目安とする大きさ: 鶏ささみ1/3～1/2本程度〕	
	また は豆腐(g)		30～40 1/10～1/8丁程度	45 1/7丁程度 納豆なども	50～55 1/6丁程度 納豆なども	
	また は卵(個)		卵黄1～ 全卵1/3 固ゆで卵の黄身を耳かき1杯から始める (おかゆに混ぜたり、野菜スープで溶く) 卵黄が進んだら全卵を1口量から始める	全卵1/2 料理のつなぎ・かき玉汁・ 卵焼きなどの卵料理	全卵1/2 ～2/3 料理のつなぎ・かき玉汁・ 卵焼きなどの卵料理	
また は乳製品(g)		50～70 料理(加熱)に使用する程度 ホワイトソース・ミルク粥・ポターージュ等	80 和え物・サラダ・シチュー等〔牛乳・ プレーンヨーグルトなら大さじ3～4杯 程度、スライスチーズは1枚〕	100 飲用牛乳・チーズ・ヨーグルト等 〔大さじ5～6杯程度、 ヨーグルト1個程度〕		
副 菜	野菜・果物 (g)	20～30 やさしく煮て、フォークやスプーンなどで 粗くつぶす。 徐々に5～7mm角程度の大きさに切る。 	20～30 やさしく煮て、つぶしやすいように 1cm角程度の大きさに切る。 	30～40 やさしく煮て、つぶしやすいように 1cm角程度の大きさに切る。 	40～50 かみきりやすいように1～2cm角程度 の大きさに切る。また手づかみ食べが できるように細長く切る。 	

●上記の量は目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の様子をみながら、食事の量を調整しましょう。

*初めのうちは一品ずつ慣らし、慣れてきたら主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事を
しましょう。

*乳児ポツリヌス症予防のため、1歳までは、はちみつは与えないようにしましょう。

*便の回数、機嫌がよいこと、食欲、皮膚の症状をみながら進めましょう。

*離乳食は大人の料理を作る過程で取り分けると簡単(味噌汁の具を、味噌を入れる前に取り出す等)
*冷凍したものは必ず火を通す。また、1週間以内に使い切るようにしましょう。

*食べ残したものを、作りおきしたものは与えないようにしましょう。

*市販の離乳食(ホワイトソースなど)を利用するのもよいでしょう。

一回あたりの目安量(g)