離乳の進め方の目安

守谷市保健センター

離乳の開始 → 離乳の完了

以下に示す事項は，あくまでも目安であり，子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に，1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に，生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより，自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態	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	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量				
Ⅰ 穀類(g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら，つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	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
または肉(g)		10～15	15	15～20
または豆腐(g)		30～40	45	50～55
または卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
または乳製品(g)		50～70	80	100
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める		1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。
摂取機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

授乳・離乳の支援ガイド(厚生労働省2019年改定版)