














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。

離乳食の進め方の目安

		離乳の開始		離乳中期		離乳後期		離乳の完了							
		離乳初期 生後5~6ヶ月頃		生後7~8ヶ月頃		生後9~11ヶ月頃		生後12~18ヶ月頃							
回数	離乳食 (回)	1回 → 2回		2回		3回		3回 + 補食(おやつ) 2回							
	母乳・育児用ミルク	授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。		離乳食の後に与える。母乳は授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに、ミルクは3回/日→2回/日程度。				離乳の進行や完了の状況に応じて与える							
	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		歯茎でつぶせる固さ		歯茎で噛めるつぶせる固さ							
	摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 		舌と上あごで潰していくことができるようになる。 		歯茎で潰すことができるようになる。 		歯を使うようになる。 							
	食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら1日1さじずつ始める。</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>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。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</li> </ul>							
1回に食べる量の目安	穀類	①10倍のつぶしがゆから始める。(慣れてきたら粒のまま与える) 		5倍がゆ 子ども茶碗1/2杯(50g) ~ 子ども茶碗8分目(80g) パンがゆ(大ききちぎってさっと煮る) うどんのやわらか煮(みじん切り)		5倍がゆ 軟飯 子ども茶碗8分目(90g) ~ (80g) 軟飯 フレンチトースト 煮込みうどん(0.5cm~1cm長さ)		軟飯 ごはん 子ども茶碗8分目(80g) ~ (80g) ごはん トースト・サンドイッチ 焼きうどん(1cm)							
	野菜・果物	②やわらかくゆでて、よくすりつぶし、だし汁でのばした野菜を試す。(汁の量はだんだん減らしていく) 		やわらかく煮てみじん切り あらみじん切り あらつぶし  20g~30g		やわらかく煮て粗いみじん切り うす切り  30g~40g		やわらかく煮る 1cm角~1口大  40g~50g							
	豆腐	③つぶした豆腐、つぶしてのばした白身魚を試してみる。 		30g~40g 豆腐の粗つぶし 		45g 		50g~55g 							
	魚			10g~15g 赤身魚(鮭・アジ等) 粗いほぐし身 		15g 青魚 やわらかい煮魚の小片など 		15g~20g 							
	肉			10g~15g 脂肪のすくない鶏ひき肉 ひき肉 そぼろ 		15g 豚・牛挽き肉等 やわらかいひき肉 肉だんご 		15g~20g 							
卵	④卵黄等を試してみる。		卵黄1~全卵 1/3 固ゆでの卵黄をみそ汁のうわずみでのばす		全卵 1/2個 かきたま汁・茶碗蒸し		全卵 1/2個 ~ 2/3個 ゆで卵 								
乳・乳製品			牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、チーズ(塩分脂肪の少ないもの) 50~70g		牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、チーズ(塩分脂肪の少ないもの) 80g		牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、チーズ(塩分脂肪の少ないもの) 100g (牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてからにする)								
油脂類			少量の使用とする。												
砂糖・塩分	調味料は必要ない。		それぞれの食品の持つ味を生かしながら、うす味でおいしく調理する。												
スケジュール例	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
(授乳)															
(離乳食)	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
															

参考資料：授乳・離乳の支援ガイド

- ① 1歳6か月~2歳くらいまでは、生もの(刺身)はやめましょう。
- ② アレルギー疾患の予防や治療を目的として医師の指示を受けずにアレルゲン除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。
- ③ はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ④ 味覚の形成や身体機能が未発達な時期です。甘くて口当たりがよい赤ちゃん用の菓子・ジュース類・加糖ヨーグルト等はありませんようにしましょう。