

# 離乳食の進め方の目安

離乳の進め方		<b>離乳の開始</b> ※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。 <b>離乳の完了</b>			
離乳食時期 赤ちゃんの月齢めやす	離乳初期 生後5～6か月頃 	離乳中期 生後7～8か月頃 	離乳後期 生後9～11か月頃 	離乳完了期 生後12～18か月頃 	
食べ方の目安 	子どもの様子を見ながら1日1回1さじから始める。 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ていく	1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 手づかみ食べを働きかけて、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	歯ぐきでかめる固さ	
調理形態	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	
	魚(g)	 10～15	 15	 15～20	
	又は肉(g)	 10～15	 15	 15～20	
	又は豆腐(g)	 30～40	 45	 50～55	
	又は卵(個)	 卵黄1～全卵1/3	 全卵1/2	 全卵1/2～2/3	
又は乳製品(g)	 50～70	 80	 100		

## 食品の注意事項

- ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は、1歳未満の赤ちゃんには与えません。  
1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることにより、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。
- 牛乳の飲用は、1歳になってからにします。

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(第一臼歯)が生え始める
摂食機能の目安 ※絵の矢印は、舌を動かせるようになる方向	舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになる。 [舌の動き] ・前後 ・上下	歯ぐきでつぶすことが出来るようになる。 [舌の動き] ・前後 ・上下 ・左右
身体の発達(参考)	寝返り ひとりすわり はいはい つかまりだち	ひとり歩き

※ 参考資料「改定:授乳・離乳の支援ガイド」(2019年3月厚生労働省)