









離乳食の進め方のながれ(一例)

☆この表はあくまでも目安です。
子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう。

月齢		5~6か月ごろ 【初期・ごっくん期】	7~8か月ごろ 【中期・もぐもぐ期】	9~11か月ごろ 【後期・かみかみ期】	1歳~1歳6か月ごろ 【完了期・手づかみ期】
進め方	1日の回数	1回	2回	3回	3回
	授乳の回数	食後+欲しがるだけ	食後+ (母乳の場合) 欲しがるだけ (育児用ミルクの場合) 1日3回程度	食後+ (母乳の場合) 欲しがるだけ (育児用ミルクの場合) 1日2回程度	牛乳や育児用ミルクをコップで
	リズム ☀️: 離乳食	☀️-----☾	☀️-----☾	☀️-----☾	☀️-----☾
	固さ	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ状→ジャム状	舌でつぶせる固さ 豆腐状	歯ぐきでつぶせる固さ 指でつぶせるバナナ状	歯ぐきでかめる固さ ハンバーグ状
食べ方の発達		 ごっくん <ul style="list-style-type: none"> 最初は口を開けたまま飲み込みます。 しだいに口を閉じて「ごっくん」するようになります。 	 もぐもぐ <ul style="list-style-type: none"> 数回口の中で「もぐもぐ」して舌で押しつぶして飲み込みます。 	 かみかみ <ul style="list-style-type: none"> 舌で歯ぐきに運びながら「かみかみ」します。 	 自分で食べる練習を <ul style="list-style-type: none"> 形のあるものをつかんで食べるようになります。
与え方		 少し後ろに傾ける <ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めます。 	 補助板に足底がつく <ul style="list-style-type: none"> 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きます。 	 やや前傾 <ul style="list-style-type: none"> 周囲の人と一緒に楽しい食卓体験をもたせましょう。 	 まっすぐに座って、ひじがテーブルにつく <ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。
1回あたりの目安量					
I の も こ の も こ カ や 体 温	穀類	ドロドロの つぶしがゆから始めます。	つぶしがゆ→ 全がゆ50~80g	全がゆ90g→軟飯80g	軟飯80g→ごはん80g
	II え を 調 整 子	野菜 果物	すりつぶした野菜なども 与えていきます。	20~30g	30~40g
III 体 を つ く る	豆腐	慣れてきたらつぶした 豆腐・白身魚・卵黄なども 与えていきます。	30~40g	45g	50~55g
	または魚		10~15g	15g	15~20g
	または肉		10~15g	15g	15~20g
	または卵		卵黄1個~全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2~2/3個
	または乳製品		50~70g	80g	100g



＜成長の目安＞成長曲線のグラフに、体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。