













# 離乳食のすすめ

下記の表は、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調整しましょう。  
また、衛生面に十分に配慮して調理しましょう。

竹原市保健センター

時期	離乳初期 生後5~6ヶ月頃	離乳中期 生後7~8ヶ月頃	離乳後期 生後9~11ヶ月頃	離乳完了期 生後12~18ヶ月頃
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○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。	○食事のリズムを大切に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(ヨーグルト)	舌でつぶせる固さ(豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ)	歯ぐきでかめる固さ
1回当たりの目安量	・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。	I 穀類(g) 全がゆ 50~80 II 野菜・果物(g) 20~30 III 魚(g) 10~15 または 肉(g) 10~15 または 豆腐(g) 30~40 または 卵(個) 卵黄1~全卵1/3 または 乳製品(g) 50~70	I 穀類(g) 全がゆ 90~軟飯 80 II 野菜・果物(g) 30~40 III 魚(g) 15 または 肉(g) 15 または 豆腐(g) 45 または 卵(個) 全卵1/2 または 乳製品(g) 80	I 穀類(g) 軟飯 80~ご飯 80 II 野菜・果物(g) 40~50 III 魚(g) 15~20 または 肉(g) 15~20 または 豆腐(g) 50~55 または 卵(個) 全卵1/2~2/3 または 乳製品(g) 100
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。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 左右対称 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 左右非対称 	歯を使って食べられるようになる。 
スケジュール【例】	1回の離乳食は午前中に。 6:00 母乳・ミルク 10:00 離乳食 + 母乳・ミルク 14:00 母乳・ミルク 18:00 母乳・ミルク 22:00 母乳・ミルク	2回の離乳食を午前と午後に。 6:00 母乳・ミルク 10:00 離乳食 + 母乳・ミルク 14:00 離乳食 + 母乳・ミルク 18:00 母乳・ミルク 22:00 母乳・ミルク	3回の離乳食 6:00 母乳・ミルク 10:00 離乳食 + 母乳・ミルク 14:00 離乳食 + 母乳・ミルク 18:00 離乳食 + 母乳・ミルク 22:00 母乳・ミルク	3食を決まった時刻に食べ、食事のリズムを身につけましょう。 7:00 離乳食 10:00 おやつ 12:00 離乳食 15:00 おやつ 18:00 離乳食
口の発達に合わせた食べさせ方	 1 スプーンを下唇の上におき、自然に口が開くのを待ちましょう <small>ちよんちよんと唇をスプーンでつついてもOK</small>  2 スプーンは平行を保って、上唇が自然に降りてくるのを待ちましょう  3 スプーンは水平に引き抜き、ごっくんと飲み込むの確認しましょう NG ・スプーンは奥まで入れない。 → 舌を使って飲み込む練習になりません。 ・スプーンを上あごにごすりつけない。 → 口を閉じて飲み込めません。	 赤ちゃんの正面に座り、口の動きを見ながらあげましょう。何回かもぐもぐした後に飲みこんでいるかを確認しましょう。 支えがなくても座れるようになったらイスを利用しましょう。足の裏が床などについて安定するようにしましょう。	 手づかみ食べがしやすい、やや前傾した姿勢がとれるようにしましょう。 ・足の裏が床や足置きなどに完全に付き、安定した姿勢がとれるようにしましょう。 ・手づかみ食べで床などが汚れる場合は、イスの下に新聞紙などを敷きましょう。	 ずり落ちないように、すき間にクッションなどをはさんで調整をしましょう。 ・足の裏が床や足置きなどにしっかりつき、ひじがテーブルに乗るくらいの高さになるようにしましょう。