

☆すすみ方には個人差があります。あせらずすすめましょう。

母乳またはミルク
離乳食

赤ちゃんの成長とともに、だんだん離乳食の種類や量が増えてきます。

月 齢	離乳の開始 5~6か月頃 開始から 約1か月後~	7~8か月頃	9~11か月頃	離乳の完了 12~18か月頃
食べ方の トレーニング	1日1回食 最初は口をあけたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じてゴックンようになります。 	1日2回食 2~3秒もぐもぐして飲み込みます。(舌でつぶす) 	1日3回食 頬をふくらますなどしてカミカミします。(歯ぐきでつぶす) 	奥歯がはえてきてもすぐに歯でかめるようにはなりません。1歳頃から歯ぐきや歯でかむトレーニングの時期です。
形 状	ヨーグルト状	豆腐状のやわらかさ	バナナのようなやわらかさ	ハンバーグのようなやわらかさ
食 品	主 食 つぶしがゆ10倍 →つぶしがゆ7倍 パンがゆ じゃがいも やわらかく煮たうどん さつまいも	全がゆ そうめん パン	全がゆ トースト(耳をとる) 軟飯 スパゲッティ	軟飯 ごはん
	副 菜 かぼちゃ バナナ いちご かぶ りんご にんじん トマト 大根 青菜類 ブロッコリー わかめ はくさい きゅうり カリフラワー	赤身魚 (かつおまぐろなど) あじ ひきわり納豆 ツナ缶 ささみ 卵黄1個 レバー 全卵1/2個	さんま いわしなど 脂肪の少ない肉 やわらかい肉だんごペースト 全卵1/2個	やわらかいハンバーグ さば 全卵 1/2個 全卵 2/3個
	主 菜 絹ごし豆腐 白身魚 しらす干し 卵黄2/3個	さとう しお しょうゆ みそ ケチャップ マヨネーズ バター・マーガリン サラダ油	この時期は特に、素材の持ち味をいかりながら、薄味で調理しましょう。	この時期は特に、素材の持ち味をいかりながら、薄味で調理しましょう。
スケジュール例	授乳 離乳食 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	授乳 離乳食 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	授乳 離乳食 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	授乳 離乳食 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子をみながら、初めは一種類のものを小さじ1程度から始めます。 つぶしがゆ→いも、野菜類、果物→豆腐、白身魚、卵黄と進めていきます。 離乳食後、欲しがらだけ母乳やミルクをあげましょう。 <p>☆牛乳は、調理用として生後6か月頃から使用可能です。ただし、飲料用としては生後12ヶ月頃から用いましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。 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ふやしていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 鉄の不足を防ぐため、赤身の魚やレバーなども取り入れましょう。 食量が増えることで、母乳やミルクの量がだんだん減っていきます。 自分で食べようとする欲求が高まる時期です。少しずつスプーンを持たせてあげましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べることができる食品が増えますが、硬すぎるものや刺激物、味の濃いものは避けましょう。 一度に食べられる量が少ないので、間食で不足分を補います。間食は時間と量を決めて食べましょう。
		・2回食になったら、主食、副菜、主菜を組み合わせた食事にしていきます。		・手づかみ食べをさせてあげたり、家族と一緒に楽しい食事体験をしましょう。