



# 離乳食のすすめ方カレンダー



月齢	初期 ゴックン期 5～6か月ごろ	中期 モグモグ期 7～8か月ごろ	後期 カミカミ期 9～11か月ごろ	完了期 パクパク期 12～18か月ごろ	
からだの特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>口をとじて飲み込めるようになる</li> <li>舌が前後に動く</li> <li>どろどろのものであれば飲み込めるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌を上下に動かし、モグモグして食べるようになる</li> <li>乳歯が生え始める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかいものなら歯ぐきでつぶせるようになる</li> <li>舌は上下左右に動き、徐々に滑らかに動くようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1歳前後で前歯が8本生えそろう</li> <li>離乳食完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める</li> <li>歯をつかうようになる</li> </ul>	
離乳食回数	1日 1回	1日 2回	1日 3回		
スケジュール例	6時 10時 14時 18時 22時 	6時 10時 14時 18時 22時 	8時 10時 12時 15時 18時 	8時 12時 18時 <p>間食は、おかしやジュースではありません。 (例：小さなおにぎり・小うどん・牛乳・果物など。)</p>	
目安の固さ	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	
1回に食べる量の目安	穀物	10倍粥から始めましょう。 10倍粥は「裏ごしした滑らかなもの」から始め、慣れてきたら「つぶし粥」へと進めましょう。	全がゆ 50g～80g	全がゆ 90g ～ 軟飯 80g	軟飯 90g ～ ご飯 80g
	野菜・果物	お粥を始めて1週間経過後したら、同じような滑らかさにした野菜(大根・人参・かぼちゃ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・かぶ・さつまいも・じゃがいもなど)も始めましょう。	20g～30g (ほうれん草・小松菜・コーンクリーム・トマト・なすなど)	30g～40g (きゅうり・ピーマン・きのこ・レタス・オクラ・アスパラガス・いんげんなど)	40g～50g (さといも・もやし・れんこん・など)
	魚	お粥をはじめ1か月ほどしたら、豆腐・白身魚(しらす・たい・ひらめ・かれいなど)のたんぱく質も様子を見ながら始めましょう。	10g～15g (たら・鮭・ツナ缶など)	15g (まぐろ・かじき・あじ・さわらなど) ※小骨に注意しましょう。	15g～20g (サバ・いわし・サケフレークなど)
	肉	お粥をはじめ1か月ほどしたら、豆腐・白身魚(しらす・たい・ひらめ・かれいなど)のたんぱく質も様子を見ながら始めましょう。	10g～15g (鶏ささみ肉)	15g (鶏のむね肉・鶏や豚のレバー・赤身の牛肉・赤身の豚肉など)	15～20g (ソーセージ・ハムなど) ※与えすぎないように注意しましょう。
	豆腐	固ゆでした卵黄は、耳かき1さじ程度の少量から試みましょう。	30g～40g (納豆・高野豆腐など)	45g (きなこなど)	50g～55g (大豆の水煮・枝豆など)
	卵	離乳食時期全般においては加熱することが基本です。	卵黄1～全卵1/3 (固ゆでの卵黄から始め、体調の変化がなければ、固ゆでにした白身も始めましょう。)	全卵1/2 (しっかり加熱したもの)	全卵1/2～2/3 (しっかり加熱したもの)
乳製品	※開始からの詳しい進め方は裏面参照	50～70g (プレーンヨーグルト・カッテージチーズ)	80g (プロセスチーズ・粉チーズ・無調整豆乳など)	100g (牛乳など)	
調味料	○離乳食の初期は、味付けの必要はありません。 ○油脂の使用は少量にしましょう。 ○離乳食が進むと使用できる調味料が増えていきますが、使用する場合は、食材の味を生かせるよう、調味料は味付けではなく、風味を味わえるような使い方をしましょう。				
使用可能な例	天然のだし	片栗粉・小麦粉・青のり	すりごま・ケチャップ・マヨネーズ・みそ・しょうゆ・砂糖	はちみつ・黒糖・カレー粉・焼きのり	
進め方の目安	○離乳食の時期全般において、初めての食材を与える時は、1日1種類とし、かかりつけの医療機関に受診ができるタイミングで与えましょう。				
	○生後5か月頃になり体調が良く、医療機関が受診できる平日の午前からはじめましょう。 ○1日1回、離乳食スプーン1さじを目安に始め、数日かけて少しずつ増やしましょう。 ○授乳のタイミングで、離乳食を与えましょう。 ○授乳間隔は4時間程度を目安にしましょう。	○1日2回食で食事のリズムをつけましょう。 ○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増やしましょう。 ○授乳のタイミングで、離乳食を与えてから母乳やミルクを与えましょう。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めましょう。 ○共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねましょう。 ○母乳やミルクから摂っていた栄養は、食事から摂るようになります。 ○手づかみ食べの練習を始めましょう。	○1日3回の食事のリズムを大切にしながら、生活のリズムを整えましょう。生活リズムが整ってくると、食事でも進みやすくなります。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる意欲を育て、目・手・口の協調動作を育みましょう。	

## 《留意点》

- 上記の食事量はあくまでも目安です。 時期に応じた口の動きができるよう形状形態を進めましょう。 子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量は調整ください。
- 離乳食開始時期を除き、離乳食にはタンパク質の食品を1回に1～2品組み合わせましょう。 量は1回1食品を使用した場合の量です。 2種類の食品を使う時は、各食品の使用量は示してある量の1/2程度を目安にしてください。
- 3回食になったら、1日の栄養のバランスを考えましょう。 1日単位でのバランスが難しければ、数日単位でバランスがとれるよう食材を選びましょう。
- 9か月頃からフォローアップミルクも与えられますが、母乳や育児用ミルクとは異なり、必ずしも必要ではありません。 鉄分不足、体重の増えなど気になる場合や、医療機関で勧められた場合に使用しましょう。
- 1歳までははちみつ・黒糖は与えない。 また含まれている食品も同様です。

## 《成長の目安》

- 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかを確認しましょう。