

離乳食の進め方の目安

この表の進め方はあくまでも目安です。個人差がありますので、お子さまに合わせてあせらず進めていきましょう。

		離乳の開始  離乳の完了			
月齢		生後 5、6 ヶ月頃・離乳食初期 ゴックン期	7、8 ヶ月頃・離乳食中期 モグモグ期	9～11 ヶ月頃・離乳食後期 カミカミ期	12～18 ヶ月頃・離乳食完了期 パクパク期
離乳食の回数		1 回食 → 2 回食	2 回食(食後に母乳またはミルク)	3 回食(食後に母乳またはミルク)	3 回食
食べ方の目安		子どもの様子を見ながら、1 日 1 回 1 さじずつ始めます。 母乳やミルクは飲みたいだけ与えます。	1 日 2 回食で、食事のリズムをつけていきます。 いろいろな味や舌ざわりをたのしめるように食品の種類を増やしていきます。 +ミルク 1 日 3 回程度	食事のリズムを大切に、1 日 3 回食に進めていきます。 家族一緒にたのしい食卓体験をしましょう。 +ミルク 1 日 2 回程度	1 日 3 回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えます。 自分で食べるたのしみを手づかみ食べから始めます。
食事の目安 調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい) 	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい) 	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい) 	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい) 
1 回当たりの目安量	I 穀類	つぶした全がゆ(10 倍がゆ)	全がゆ 50 g ～ 80 g (7 倍がゆ)	全がゆ 90 g ～ 軟飯 80 g (5 倍がゆ)	軟飯 90 g ～ ご飯 80 g
	II 野菜 果物		20 g ～ 30 g	30 ～ 40 g	40 ～ 50 g
	III 魚 または肉 または豆腐	すりつぶした野菜なども試してみます。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみます。	10 g ～ 15 g	15 g	15 ～ 20 g
	または卵		10 g ～ 15 g	15 g	15 ～ 20 g
	または乳製品		30 g ～ 40 g	45 g	50 ～ 55 g
			卵黄 1 個～全卵 1/3 個	全卵 1/2 個	全卵 1/2 個～2/3 個
	50 g ～ 70 g	80 g	100 g		

※上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に応じて、食事の量を調整します。I 穀類は、分かりやすい(○倍がゆ)で紹介しています。

※「授乳・離乳の支援ガイド(2019年3月)」改定より一部改変をもとに、具体例などを加筆して作成