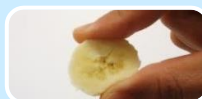


離乳の進め方の目安



離乳の開始 離乳の完了

		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	
		生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃	
回数の目安	離乳食	1回	2回	3回	3回+1～2回の補食	
	ミルク	授乳のリズムに沿って飲む	3回程度	2回程度	離乳の進行状況に応じて飲む	
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授乳のリズムに沿って、飲みたいだけ与える。	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。	
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。	舌と上あごで潰していくことができるようになる。	歯ぐきで潰すことができるようになる。	歯を使うようになる。	
調理形態 (固さの目安)		 なめらかにすりつぶした状態（ポターージュ状）  ゆでてなめらかにすりつぶす	 舌でつぶせる固さ（豆腐程度）  ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす	 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナ程度）  ゆでて5～8mm角程度に切る	 歯ぐきで噛める固さ（肉団子程度）  ゆでて1cm角程度（手づかみできるよう細長く）に切る	
一回当たりの目安量	I	穀類	 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。	全がゆ 50～80g	全がゆ90g ～軟飯80g	軟飯90g ～ご飯80g
	II	野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g
	III	魚		10～15g	15g	15～20g
		または肉		10～15g	15g	15～20g
		または豆腐		30～40g	45g	50～55g
		または卵		卵黄1個 ～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ～2/3個
		または乳製品		50～70g	80g	100g

量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節します。