

		離乳の開始 離乳の完了			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9か月～11か月頃	離乳完了期 12か月～18か月頃
離乳食		1回→2回	2回	3回	3回
母乳・ミルク		離乳食の後の母乳、ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう 離乳食の後に加え、 離乳食の後に加え、 離乳食の後に加え、 母乳やミルクは離乳の進み具合や、完了の状況に応じて与える			
調理形態 (かたさの目安)		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	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの目安	I 穀類 (g)		全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II 野菜・果物 (g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	魚 (g)		10～15	15	15～20
	肉 (g)		10～15	15	15～20
	III 豆腐 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	30～40	45	50～55
	卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
乳製品 (g)			50～70	80	100
かたさ・大きさの目安	米	10倍がゆ 	7倍がゆ～全がゆ 	全がゆ～軟飯 	軟飯～ご飯 
	野菜 (にんじん)			 	 
	白身魚				
摂食機能の目安		口を閉じて取りこ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。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。 
介助方法		・平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。			・丸み(くぼみ)のある離乳食用スプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待つ。 ・手づかみ食べ。
					・手づかみ食べ。 ・スプーンやフォークを使うようになり、自分で食べる準備をしていく。

♪ 発達にあわせて、赤ちゃんの様子をみながら食事の量を調整しましょう。嫌がるときは無理じいしないで、楽しく・おいしく食事ができるように心がけましょう。

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