**離乳の開始** → **離乳の完了**

| 月　齢 | 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 |
|---|---|---|---|---|
| ・離乳食の回数<br>・タイミング | ・１日１回<br>・授乳の前に | ・１日２回で食事のリズムをつけていく<br>・授乳の前に | ・１日３回で食事のリズムを大切にする<br>・授乳の前に | ・１日３回で食事のリズムを大切にする |
| 授乳の目安 | （母乳）赤ちゃんが飲みたいだけ<br>食後　＋（育児用ミルク）<br>１日１０００～８００ml | （母乳）赤ちゃんが飲みたいだけ<br>食後　＋（育児用ミルク）１日に３回程度<br>１日８００～６００ml | （母乳）徐々に減ってきます<br>食後　＋（育児用ミルク）１日に２回程度<br>１日６００～４００ml | 子ども１人ひとりの離乳の進行・<br>完了の状況に応じて与えます<br>牛乳や育児用ミルクを１日４００～３００ml |
| 離乳食の固さの目安 | ポタージュ状　→　→　→　→ | →　→　豆腐くらい（舌でつぶせる）→　→　→ | →　→　バナナくらい（歯ぐきでつぶせる）→ | →　→　肉団子くらい（歯ぐきでかめる） |
| 食べ方トレーニング | くちを閉じてゴックンします<br>ゴックン<br>ゴックン期 | モグモグして飲み込みます<br>舌と上あごでつぶします<br>モグモグ期 | やわらかめのものを前歯でかじり取らせる<br>歯ぐきの上でつぶします<br>カミカミ期 | 手づかみ食べを十分にさせる<br>前歯でかみきります<br>パクパク期 |
| 1回あたりの量の目安　主食　穀類 | アレルギーの心配の少ないお米の『つぶしがゆ』から始めましょう。 | 全がゆ 50～80g | 全がゆ 90～軟飯 80g | 軟飯 90～ご飯 80g |
| 1回あたりの量の目安　副菜　野菜・果物 | | 20～30g（小さじ４～６） | 30～40g（大さじ２～３弱） | 40～50g（大さじ３～４弱） |
| 1回あたりの量の目安　主菜　魚 | じゃがいもや野菜なども試してみましょう。 | 10～15g（小さじ２～３）<br>1回にこの中のどれか1品 | 15g（小さじ３）<br>1回にこの中のどれか1品 | 15～20g（小さじ３～４）<br>1回にこの中のどれか1品 |
| 1回あたりの量の目安　主菜　または肉 | | 10～15g（小さじ２～３） | 15g（小さじ３） | 15～20g（小さじ３～４） |
| 1回あたりの量の目安　主菜　または豆腐 | | 30～40g（大さじ２～３弱） | 45g（大さじ３） | 50～55g（大さじ３強～４弱） |
| 1回あたりの量の目安　主菜　または卵 | 慣れてきたら、豆腐・白身魚（たら・塩抜きしたしらす）などを試してみましょう。 | 卵黄 1～全卵 1/3 個 | 全卵 1/2 個 | 全卵 1/2～2/3 個 |
| 1回あたりの量の目安　主菜　または乳製品 | | 50～70g（大さじ３～５弱） | 80g（大さじ６弱） | 100g（1/2 カップ） |
| 離乳食のポイント | 最初は１さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品を始める時も１さじずつ与えて、様子を見ながら増やしていきます。<br>この時期は、たくさん食べるという事よりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込む事ができるようになることがポイントです。母乳や育児用ミルク以外の味や舌触りに慣れること、スプーンなどに慣れることが目的です。<br>**声かけをたくさんしましょう**<br>おいしいね、いい匂いがするね！などの声かけをし、食べることが楽しいなと思える雰囲気作りをしましょう | 白身魚から、様子を見ながら魚の種類を増やします。（鮭→赤身魚のまぐろ・かじきへと進めます）<br>肉類はまず鶏ささみが使用できます。<br>乳製品は無糖ヨーグルトなどを与えてもよいでしょう。<br>卵は固ゆでの卵黄１さじから。アレルギー反応がないか注意して進めましょう。<br>**毎食主食・主菜・副菜をそろえましょう**<br>主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜<br>7･8 か月からは食事のリズムを大切に生活リズムを整えていきましょう！ | 様子を見ながら赤身魚のかつお、青背魚（さわら・いわし・あじ）へと進めます。<br>**献立に変化をつけましょう**<br>自分で食べた～い！<br>コップの練習を始めましょう<br>遊びだしたら、30 分くらいで切り上げましょう<br>下手でも手づかみさせたりスプーンをもたせます<br>**鉄不足に注意！鉄分を多く含むもの**<br>まぐろ かつおなど<br>赤身肉・レバー<br>緑黄色野菜<br>海そう レーズンなども | 離乳食が完了しても、家族みんなでうす味を心がけましょう。奥歯が生えそろう３歳までは、食べ物の固さや大きさに配慮します。<br>**離乳食は完了　もう幼児食です**<br>いただきま～す<br>お父さんお母さんがお手本になり、食事のマナーも少しずつ教えていきましょう<br>**おやつのポイント**<br>『おやつ＝甘いお菓子』ではありません。この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。食事でとれなかった栄養を、補うものです。<br>など |
| お口のトレーニング | おもちゃなめ<br>おもちゃ噛みなどの行動は、子どもが自分で食べるようになる準備のために大切な行動です。 | おもちゃ噛み | 水分を介助でスプーンから１口飲みできる → 水分をコップから１口飲みできる | → コップ飲みが上手にできるようになったらストローを教えましょう |

≪参考：厚生労働省―授乳・離乳の支援ガイド―より≫　　多治見市保健センター