

離乳の進め方カレンダー

月 齢	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か月から11か月頃	離乳完了期 12か月から18か月頃																									
食べ方の目安	開始後のほぼ1か月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回 ～ 食事のリズムをつけていく ～	1日3回 ～ 食事のリズムを大切に ～	1日3回 ～ 生活リズムを整える ～																									
	子どもの様子をみながら、 1日1回1さじずつ始めます	いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう 食品の種類を増やしていきましょう	家族一緒に食の楽しい体験を させてあげましょう	手づかみ食べにより 自分で食べる楽しみを増やしましょう																									
授乳の目安	離乳食の後の母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう																												
	食後の他に + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後の他に + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (ミルク)1日3回程度	食後の他に + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (ミルク)1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状態に 応じて与えます																									
調理形態 (かたさの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト・ポタージュ)	舌でつぶせるかたさ (豆腐)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご)																									
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">＜1回あたりの目安量＞</th> </tr> <tr> <td>I</td> <td>穀類 (g)</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>野菜・果物 (g)</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">III</td> <td>魚 (g)</td> </tr> <tr> <td>または肉 (g)</td> </tr> <tr> <td>または豆腐 (g)</td> </tr> <tr> <td>または卵 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>または乳製品 (g)</td> </tr> </table>	＜1回あたりの目安量＞		I	穀類 (g)	II	野菜・果物 (g)	III	魚 (g)	または肉 (g)	または豆腐 (g)	または卵 (g)		または乳製品 (g)	<ul style="list-style-type: none"> アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)からはじめましょう。 ↓ すりつぶした野菜(じゃがいもや果物)なども試してみましょう。 ↓ 慣れてきたら、つぶした豆腐や白身魚(たら・塩抜きしたしらす)固ゆでした卵黄などを試してみる。 	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">1回あたりの目安量</td> <td>全がゆ50～80(g)</td> </tr> <tr> <td>野菜・果物20～30(g)</td> </tr> <tr> <td>魚10～15(g) やわらかく煮てフォーク等で粗くつぶす 肉10～15(g) 豆腐30～40(g) 卵黄1個～全卵1/3個 乳製品50～70(g)</td> </tr> </table>	1回あたりの目安量	全がゆ50～80(g)	野菜・果物20～30(g)	魚10～15(g) やわらかく煮てフォーク等で粗くつぶす 肉10～15(g) 豆腐30～40(g) 卵黄1個～全卵1/3個 乳製品50～70(g)	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">1回あたりの目安量</td> <td>全がゆ90(g)～軟飯80(g)</td> </tr> <tr> <td>野菜・果物30～40(g)</td> </tr> <tr> <td>魚15(g) かみやすいように5ミリ角程度の大きさに切る 肉15(g) 豆腐45(g) 全卵1/2個 乳製品80(g)</td> </tr> </table>	1回あたりの目安量	全がゆ90(g)～軟飯80(g)	野菜・果物30～40(g)	魚15(g) かみやすいように5ミリ角程度の大きさに切る 肉15(g) 豆腐45(g) 全卵1/2個 乳製品80(g)	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">1回あたりの目安量</td> <td>軟飯90(g)～ご飯80(g)</td> </tr> <tr> <td>野菜・果物40～50(g)</td> </tr> <tr> <td>魚15～20(g) 手づかみ食べができるように細長くきる 肉15～20(g) 豆腐50～55(g) 全卵1/2～2/3個 乳製品100(g)</td> </tr> </table>	1回あたりの目安量	軟飯90(g)～ご飯80(g)	野菜・果物40～50(g)	魚15～20(g) 手づかみ食べができるように細長くきる 肉15～20(g) 豆腐50～55(g) 全卵1/2～2/3個 乳製品100(g)
	＜1回あたりの目安量＞																												
I	穀類 (g)																												
II	野菜・果物 (g)																												
III	魚 (g)																												
	または肉 (g)																												
	または豆腐 (g)																												
	または卵 (g)																												
	または乳製品 (g)																												
1回あたりの目安量	全がゆ50～80(g)																												
	野菜・果物20～30(g)																												
	魚10～15(g) やわらかく煮てフォーク等で粗くつぶす 肉10～15(g) 豆腐30～40(g) 卵黄1個～全卵1/3個 乳製品50～70(g)																												
1回あたりの目安量	全がゆ90(g)～軟飯80(g)																												
	野菜・果物30～40(g)																												
	魚15(g) かみやすいように5ミリ角程度の大きさに切る 肉15(g) 豆腐45(g) 全卵1/2個 乳製品80(g)																												
1回あたりの目安量	軟飯90(g)～ご飯80(g)																												
	野菜・果物40～50(g)																												
	魚15～20(g) 手づかみ食べができるように細長くきる 肉15～20(g) 豆腐50～55(g) 全卵1/2～2/3個 乳製品100(g)																												
口の発達	<ul style="list-style-type: none"> 舌が前後に動く ↓ 唇を閉じることが出来るようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯が生え始める → 上あごと下あごが合わさるようになる 舌が上下に動く(上あごに食べ物を舌で押しつけてつぶす) 	<ul style="list-style-type: none"> 前歯が8本生えそろうのは1歳前後 舌が左右に動く 	<ul style="list-style-type: none"> 奥歯(第1乳臼歯)が生え始める 舌で左右に食べ物を動かすのが上手になる 																									
食べ方の発達と目安	<ul style="list-style-type: none"> 始めは舌で押し出したりするが、だんだん口を閉じて飲み込めるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 舌で押しつぶしことが出来る 口を見ると上手にモグモグ動く 	<ul style="list-style-type: none"> つぶせない物を奥の歯ぐきで噛みつぶせるようになる 口が上下に動く 	<ul style="list-style-type: none"> 形ある物を噛みつぶせるようになる 口に詰め込みすぎたり、食べこぼししながら自分に適した一口量を覚える 手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える 																									
食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 平らなスプーンを使用 つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も! 	<ul style="list-style-type: none"> 丸み(くぼみ)のあるスプーンを使用 	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べを十分にさせる 																									

★ 1回当たりの量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。
★ 母子手帳の、身体発育曲線のグラフに、体重や身長を記入して、身体発育曲線のカーブに沿って伸びていけば大丈夫です。

〈登米市〉