

# 離乳の進め方カレンダー

この「離乳の進め方カレンダー」は、離乳を進めるときの「目安」です。これを参考にして、赤ちゃんの食欲や成長、発達の仕方などの個性を尊重し、赤ちゃんが嫌がるときは無理強いしないで、楽しく、おいしく食事ができるような雰囲気づくりを心がけましょう。

月 齢		離乳初期（5か月頃～6か月頃）	離乳中期（7か月頃～8か月頃）	離乳後期（9か月頃～11か月頃）	離乳完了期（12か月頃～18か月頃）			
		離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味になれることが目的。	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。	食事のリズムを大切に、1日3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回の食事のリズムを大切に、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。			
離乳食の回数		開始後の約1か月 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回			
授乳の回数		食後+母乳または育児用ミルクを赤ちゃんがほしがらだけ与える 育児用ミルクは1日800～1000mlを目安に。	食後+母乳はほしがらだけ与える。育児用ミルクは食後以外で1日3回程度（1日約800mlを目安に）	食後+母乳は赤ちゃんが欲しがらだけ与える。育児用ミルクは食後以外で1日2回程度（1日約600mlを目安に）	母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与える1日2回程度（ミルク又は牛乳400mlを目安に）			
離乳食の固さの目安		なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状～ヨーグルト状）	舌でつぶせる固さ（豆腐のようなやわらかさ）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナのようなやわらかさ）	歯ぐきでかめる固さ（かみやさい大きさを、スプーンで軽くひと口に切れる肉団子のようなやわらかさ）			
食べ方の発達の目安		はじ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。	舌と上あごで押しつぶすことができるようになる。口が上下にモグモグ動く。	やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになる。口が上下左右によく動く。	形のある食物をかみつぶすことができるようになる。			
1食に食べる量の目安	I 働く力を温める	穀類	※1日1さじから 米・パン・うどん すりつぶしがゆ		つぶしがゆ→やわらかいおかゆ 50～80g	おかゆ→やわらかいごはん 90g 80g	やわらかいごはん→普通のごはん 90g 80g	
		調理用油・砂糖	↓ 野菜 すりつぶした野菜		使用する際は少量で		使用する際は少量で	
	II 体を作る	魚	↓ 野菜 ↓ 豆腐	↓ 豆腐	魚 10～15g	魚 15g	魚 15g	やわらかく調理した薄味のもの
		肉	↓ 豆腐	すりつぶした豆腐	肉 10～15g	肉 15g	肉 15g	
		豆腐（大豆製品）	↓ 白身魚	すりつぶした白身魚	豆腐 30～40g	豆腐 45g 又は 納豆 20g	豆腐 50～55g 又は 納豆 20～25g	
		卵	↓ 卵黄	すりつぶした卵黄	固ゆで卵の卵黄1個 → 全卵 1/3 個	全卵 1/2 個	全卵 1/2 個～ 2/3 個	
乳製品			すりつぶした卵黄	50～70g	80g	100g		
III 体の調子を整える	野菜 果物 いも 海藻	離乳の開始頃では調味料は必要ありません		やわらか煮の みじん切り → 粗つぶしや 粗みじん切り 20～30g	薄切りや せん切り → やわらかい かたまり 30～40g	なるべく 緑黄色野菜を多くする 40～50g		
※この例は目安です。個性に合わせて柔軟に対応してください。 スケジュール例 (授乳：授乳 離乳食：離乳食)		6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	6:00 10:00 14:00 18:00 20:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	8:00 10:00 12:00 15:00 18:00 1回目 2回目 3回目 4回目 5回目			

## 離乳食の食材で注意することは？

卵	はちみつ	魚、そば	牛乳
卵は5～6か月頃から。固ゆでの卵黄から始め、卵白は中期頃から。進行に合わせて全卵に進めます。アレルギーが心配な場合は医師に相談しましょう。	乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。	魚は5～6か月頃から。白身魚から始め、徐々に赤身魚(中期頃)や青背魚(後期頃)をとり入れる。イカ、タコ、エビ、貝類、そばは、離乳食が完了してから。	料理に使うのは中期頃から。母乳と比べて鉄分が体内に吸収されにくい性質や、腎臓に負担のかかる可能性があるため、飲み物として牛乳を飲むのは1歳を過ぎてから。

## 離乳食の食べさせ方で注意することは？

- 新しい食品をはじめるときは、ひとさじずつ。赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきましょう。
- 調理の前には必ず手を洗い、食べ残しは与えない。
- 素材の味を生かし、うす味を心がけましょう。
- 調味料は7～8か月頃から。ただし、うす味が基本。香辛料は2歳まで控えた方がよいでしょう。
- 食品は1歳までは加熱調理してあたえる。食べさせるときは、人肌くらいの温度で。
- 大人の食事から取り分けるときは、味つけをする前に取り分ける。
- 赤ちゃんにあわせて、少しずつ固さを調節。離乳食は煮た物が中心になる。
- 食物アレルギーが疑われたり、すでに発症している場合は、自己判断せず、医師の指示を受けましょう。