食 進 8 方 安 離 \mathcal{O} \mathcal{O}

ゴックン

初めは舌で押し出しますが、口を閉じて

取り込みや飲み込みが出来るようになり

ます。

離乳初期

口の動き

歯が生える目安

おくちの動きの目安

離乳食の進み具合には個人差があります。赤ちゃんに合った進め方をしましょう。 母乳や育児用ミルク・食品の量はあくまでも目安です。

離乳後期

			生後5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
離乳食の回数		の回数	1810	1820	1830	1830
授乳の回数		数	離乳食の後 母乳: 赤ちゃんが飲みたい に与える他 だけ 育児用ミルク: 1 日 に4~5回	離乳食の後 母乳: 赤ちゃんが飲みたいだけ に与える他 育児用ミルク:11日に3回程度 〇食事のリズムをつけていきましょう。	離乳食の後 母乳:赤ちゃんが飲みたいだけ に与える他 育児用ミルク:1日に2回程度	1人ひとりのこどもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます
ポイント			に4~5回 Oこどもの様子をみながら、1 さじずつ始 めましょう。 O遅くても6か月中に始めましょう	○ (以事のリスムをプリーでいさなりよう。○ (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きましょう。○ ごはんとおかずをそろえて、主食、主菜、副菜の3つのお皿を組み合わせましょう。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。○食品から鉄分補給の補給を忘れずに。○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活 リズムを整えましょう。○水やお茶で水分補給。○食事のマナーを伝えましょう。○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。
調理形態		•	なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ(豆腐状)	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ状)	歯ぐきでかめる固さ(肉団子状)
	Ι	榖類(g)	1 O 倍がゆをなめらかにすりつ ぶしたおかゆから始めましょう。	7倍がゆ~5倍がゆ 子供用茶わん1/2~2/3杯 50~80g 他 パンがゆ、軟らか麺	全がゆ90g~軟飯80g 他 フレンチトースト、トースト 軟らかスパゲティ	軟飯90g~ご飯80g 他 ロールサンド、トースト、 軟らかスパゲティ
当た	I	野菜・いも類 (果物(g))	慣れてきたら、軟らかく煮てすり つぶしたじゃがいもや野菜など も試してみましょう。 さらに慣れてきたら、煮てすりつ ぶした豆腐・白身魚、固ゆでした	20~30g(大さじ2弱~大さじ2) 軟らかく煮た野菜を細かく刻む(種類を 増やす) 青菜の刻み 刻みのり、わかめのとろとろ煮	30~40g(大さじ3~4) 軟らかく煮た野菜を粗く刻む、棒状に切る 和え物、炒め煮	40~50g(大さじ4~5) 煮物、味噌汁、炒め物、素揚げ 茹で野菜、ひじき煮、
りの		魚(g)	卵の卵黄などを試してみましょう。【このような順番であげていきましょう】	10~15g(小さじ2~大さじ1) まぐろ、かつお、さけ等の煮魚、 ほぐし煮	15g(大さじ1) さんま、ツナ缶、煮魚、焼き魚、 クリーム煮	15~20g(大さじ1~1強) 煮魚、焼き魚、竜田揚げ
日 安		又は肉(g)	1 0倍がゆのすりつぶし野菜の軟らか煮のすりつぶし	10~15g(小さじ2~大さじ1) 脂肪の少ない肉(とりささみ、むね肉) すりつぶし、とろみをつけて	15g(大さじ1) 軟らか肉じゃが(肉を刻む) そぼろ煮、レバー	15~20g(大さじ1~1強) 肉団子、ワンタン、ハンバーグ(薄味) 薄味ハム
		又は豆腐(g)	豆腐のすりつぶし白身魚などのすりつぶし	30〜40g(大さじ2〜大さじ3弱) 湯豆腐、炒り豆腐、豆腐あんかけ 納豆刻み、高野豆腐すりおろし煮	45g(大さじ3) 豆腐ハンバーグ、生揚げの煮物 大豆軟らか煮(つぶし)	50~55g(1/6丁) 納豆和え、麻婆豆腐(薄味)、油揚げ
理	•	又は卵(個)	※たい・かれい・たら等 ・ 固ゆで卵の卵黄のペースト	卵黄1~全卵1/3個 ゆで卵のペースト、かきたま汁	全卵 1/2個 ゆで卵、卵焼き、いり卵、茶わん蒸	全卵1/2~2/3個 し、オムレツ、卵とじ
例		又は乳製品(g)		50~70g(大さじ3強~大さじ5弱) ミルクがゆ、プレーンヨーグルト ※料理に育児用ミルクや牛乳を使用	80g(カップ1/3強) ミルク煮、ヨーグルト和え ※料理に育児用ミルクや牛乳を使用	100g(カップ1/2) シチュー、ドリア、チーズ和え、 ※1歳から牛乳を飲ませてみましょう
		調味料•油脂類		塩、しょうゆ、砂糖、みそなど バター、油(ごく少量ずつ)	ケチャップ、酢など ※薄味を心がけまし	よう

離乳中期



動画配信『はじめての離乳食』



進め方のポイント

アレルギーについては自己判断せず、医師に相談しましょう。 はちみつと黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでください。 調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。 離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料や油脂類が使えますが、薄味を心がけましょ 離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料や油脂類が使えますが、薄味を心がけましょう。 離乳食が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと種類を増やしていきましょう。 野菜類は緑黄色野菜も取り入れるようにしましょう。 多なが進むについては自己判断せず、医師に相談しましょう。

小さじ 5mL 大さじ 15mL カップ 200mL が目安です。

よう。

※大さじ小さじの量は 食品や調理した時の 水分量によっても 変わってきます。

(授乳・離乳の支援ガイド 2019.3 より)

前橋市こども支援課

カミカミ

1歳前後で前歯が8本生えそろう。

す。

離乳食完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。

しっかりと歯ぐきでかみつぶせるように

なり、離乳食から幼児食へ移行していきま

離乳完了期

乳歯が生え始めます。

モグモグ

舌と上あごで食べ物をつぶしていくことが 出来るようになり、上下にもぐもぐしてから 取り込みます。

軟らかいものを歯ぐきでつぶせるようにな り、口が左右にもよく動きます。軟らかめ のものを前歯でかじりとらせ、一口の量を 覚えさせましょう。