

離乳食スケジュール表

離乳初期
5,6か月頃

ごっくん期

口や舌の発達や
歯の生え方

- 舌が前後に動き、飲み込む(ごっくん)を覚える
- 6~7か月ころ歯が生え始める



離乳中期
7,8か月頃

もぐもぐ期

下の前歯2本

- 舌が上下に動き、舌と上あごでつぶして“もぐもぐ”できる



離乳後期
9~11か月頃

かみかみ期

上下の前歯2本

- 舌が左右に動き、前歯で噛み切って奥の歯茎で“かみかみ”できる



離乳完了
12~18か月頃

ぱくぱく期

上下の前歯4本

- かじったり噛んだり上手になってくる
- 徐々にスプーンやフォークを使い始める



離乳食

1日1回

- 新しい食材は“1さじ”からスタート

1日2回

- いろいろな味や舌触りを経験するため、食品の種類を増やす

1日3回

- 離乳食メインで栄養が摂れるように量を増やす
- 鉄の摂取を意識した食材を取り入れる

1日3回+補食1~2回

- 補食は4,5回目の食事として、栄養が摂れるものを

授乳

授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるだけあげましょう。

授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

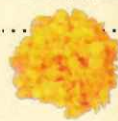
成長に応じて量や回数を調整します。飲まなくなれば、卒乳しても◎

食べ物の
大きさ・硬さ



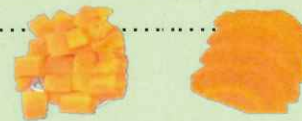
ペースト状 ▶▶ つぶしや刻み

ヨーグルトぐらいの硬さ



刻み

豆腐ぐらいの硬さ



角切 ▶▶ いちょう切り など

バナナぐらいの硬さ



スティック切り など

肉団子ぐらいの硬さ

炭水化物

つぶし粥からスタート

1食量のめやす

全がゆ 50~80g

全がゆ90g~軟飯80g

軟飯90g~ご飯80g

ビタミン・ミネラル

すりつぶした野菜・果物
※慣れたら2,3種類を組み合わせる

20~30g

30~40g

40~50g

たんぱく質

豆腐・麩、白身魚、卵黄 など

肉・魚…10~15g (しらす・鮭、鶏ささみ など)
大豆製品…30~40g (ひきわり納豆 など)
卵…卵黄1~全卵1/3
乳製品…50~70g (牛乳・ヨーグルト など)

肉・魚…15g (赤身・青魚、鶏・牛・豚肉 など)
大豆製品…40~50g (粒納豆 など)
卵…全卵1/2
乳製品…80g (チーズ など)

肉・魚…15~20g
大豆製品…50~55g
卵…全卵1/2~2/3
乳製品…100g

油・調味料

調味料は使わずに、
出汁と素材の味を生かして

塩・醤油・味噌・酢 など
油(1g程度)

ケチャップ・ソース・マヨネーズ
酒・みりん、ごま油・すりゴマ など

カレー・香辛料 など