

離乳食スケジュール表

離乳初期 5～6か月頃

ごっくん期

- 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

歯が生える前は、口の周りや歯茎を優しくタッチング



口や舌の発達や歯の生え方、お口の手入れ方法

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

赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて、歯ブラシの感覚に慣れる



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

仕上げ磨きの練習スタート



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が上手になってくる
- 徐々にスプーンやフォークを使い始める

まねっこ磨き
1日1回磨く習慣づけ



離乳食

1日1回

- 1か月ほど経ったら、少量から2回食へ
- 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

コップ飲みの練習も！

1日3回+おやつ(補食)1～2回

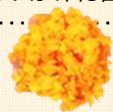
- おやつは4,5回目の食事として、栄養が摂れるものを

授乳

離乳食の後に与える。この他に授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるだけ与える。



離乳食の後に与える。この他に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回程度与える。



離乳食の後に与える。この他に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回程度与える。



成長に応じて量や回数を調整する。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 ▶▶ いちよう切り など
バナナぐらいの硬さ

手づかみに
挑戦！

スティック切り など
肉団子ぐらいの硬さ

1食量のめやす

炭水化物

つぶし粥からスタート

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・きな粉 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・酒※・みりん※・酢 など
(※アルコールを飛ばして)
油(1g程度)

ケチャップ・ソース・マヨネーズ
ごま油・すりごま など

カレー・香辛料 など