

離乳食スケジュール表

	離乳初期 5,6か月頃 ごっくん期	離乳中期 7,8か月頃 もぐもぐ期	離乳後期 9～11か月頃 かみかみ期	離乳完了 12～18か月頃 ぱくぱく期
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 	舌が上下に動き、舌と上あごでつぶして“もぐもぐ”できる 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 上下の前歯2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 上下の前歯4本 
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	 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