





# 離乳食の完了までの見通し

期 間		離乳の開始		
月 齢		(離乳初期) 5か月～6か月頃	(離乳中期) 7か月～8か月頃	
食べ方の目安		子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めます。 母乳やミルクは飲みたいだけ与えます。	1日2回食で、食事のリズムをつけます。 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ます。	
調理形態 (かたさ・大きさの目安)		なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュくらいの状態)	舌でつぶせるかたさ 2～3mm角 (豆腐の硬さ)	
1回あたりの目安量	主食	穀類	⇒5倍粥(全がゆ) 50～80g	
	副菜	野菜 芋類	20～30g	
	主菜	1回にどれか1～2品	豆腐	30～40g
			または 魚	10～15g
			または 肉	10～15g
			または 卵	卵黄 1ヶ～全卵1/3ヶ
		または 乳製品	50～70g	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込み や飲み込みができる ようになる 	舌と上あごで潰して いくことができる ようになる 	


## 離乳食に注意する食材は？

1. はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリ又ス症予防のため、満1歳までは使わない



以下に示す事項は、あくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

赤ちゃんの食欲や成長、発達の仕方などに個人差があります。赤ちゃんが嫌がる時は、無理強いしないで楽しく、おいしい食事ができるような雰囲気づくりを心がけましょう。

→ 離乳の完了	
離乳後期9か月～11か月頃	離乳完了期12か月～18か月頃
食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。 家族一緒に楽しい食卓体験をしましょう。	1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えます。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。
歯ぐきでつぶせるかたさ 0.5～0.7～1cm角 (指でつぶせるかたさ：バナナくらいの硬さ)	歯ぐきでかめるかたさ 1～1.5cm角 (手で持ち、かみとれる大きさのもの：肉団子)
5倍粥 90g～ 軟飯 80g	軟飯 80g～ ご飯 80g
30～40g	40～50g
45g	50～55g
15g	15～20g
15g	15～20g
全卵 1/2ヶ	全卵 1/2 ～ 2/3ヶ
80g	100g
	1歳前後で前歯が8本生えそろう
歯ぐきで潰すことができるようになる 	歯を使うようになる

参考資料：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月）

2、生後9か月までは食物アレルギー予防のために、そば・さば・いか・えび・かに・貝類等は控えましょう。また、1歳6か月～2歳くらいまでは、生もの（刺身）はやめましょう。

3、アレルギー疾患の予防や治療を目的として医師の指示を受けずにアレルギー除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。