





赤ちゃんの食べ方発達に合わせた「離乳食のすすめかた」めやす

豊島区保育課

	初期 5～6ヶ月頃	中期 7～8ヶ月頃	後期 9～11ヶ月頃	完了期 12～15ヶ月（～18ヶ月）頃	
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ■口を閉じて、ゴックンの練習 ■食材に慣れる時期です。栄養バランスを考えるのは、もう少ししてから。 	<ul style="list-style-type: none"> ■モグモグの練習 ■前歯の生えてくる子もいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■歯ぐきでつぶす練習 ■前歯の生える子が多くなります。 ■離乳食のウエイトも増していきます。栄養のバランスも考えていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■歯ぐきで噛む練習 ■奥歯がそろそろ生えてきます。 	
口・舌の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・舌は前後にしか動きません。 ・スプーンを取り込んで口を軽く閉じ、少し口にためてから、ゴックンと飲み込みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・舌は上下にも動きます。 ・唇を閉じ、舌で上あごに食べ物を押し付けてつぶし、もぐもぐ食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・舌は上下左右に動きます。 ・唇を閉じ、舌と上あごでつぶし、舌を左右に軽くねじって歯ぐきに食べ物を移動して食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきで噛んだり、つぶしたりできるようになります。 ・舌は自由自在に動きます。 	
食べさせ方	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンで、舌のまん中にのせるように…（上あごに、こすりつけない） ・1さじ、1品から徐々に種類、量を増やしていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひと口ずつ、つぶし、飲み込んだかを確認しながら食べさせます。 ・あわてずに、ゆっくりと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おとなが食べさせますが、自分で手に持って食べたり、スプーンを持ちたがったりします。 ・スティック状やひと口タイプの手づかみで食べさせてもよいでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で食べたい意欲も強くなってきますが、まだおとなの介助が必要です。 ・スプーンだけでなく、手づかみ食べも十分させてあげましょう。 	
料理の形態など（かたさ）	5か月～（初期1） ドロドロ・ベタベタ （ポタージュ状・ヨーグルト状）	6か月～（初期2） ポツレリ （ジャム状）	舌でつぶせるかたさ （プリン・豆腐など： すぐにつぶせるくらい）	歯ぐきでつぶせるかたさ （軟らかいバナナ状： 少し力を入れれば簡単につぶせるくらい）	歯ぐきで噛めるかたさ （焼き豆腐・肉団子のかたさ： おとなより小さめ、軟らかく煮る）
回数	1日1回 （保育園では1日1回、午後に食べます）	1日2回 （保育園では1日1回、午後に食べます）	1日3回（朝・昼・夕）+おやつ2回（午前・午後） （保育園では昼食と午前・午後おやつを食べます）	1日3回（朝・昼・夕）+おやつ2回（午前・午後） （保育園では昼食と午前・午後おやつを食べます）	
1回の目安量	最初は1さじから こども茶碗に3～5分目位まで	こども茶碗に、8分目位	こども茶碗に、1杯位	こども茶碗に、1杯強位	
1日の母乳 ミルクの回数	5回：160～200ml/回程度 ただし、離乳食の後は飲みたいだけ	5回：180～200ml/回程度 ただし、離乳食の後は飲みたいだけ	ミルクを1日で300～400ml 保育園では、1日約200ml程度	牛乳を1日で300ml 保育園では、1日約200ml程度	

(R6. 4～)

※上記に示す量はあくまでも目安量です。食欲や成長、発達の状況に応じて調整します。