

# 離乳食 スケジュール

ざっくり

初期

中期

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。  
舌の動きや歯の生え方、消化機能の発達に応じて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。衛生面には気をつけて。  
食べる量は、“目安”です。この通りにいかなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫。

## 赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。  
最初からうまくいかないのは当たり前です。  
あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて、楽しんで進めましょう。

### 初期（生後5～6か月頃）

#### 舌の動きや歯の生え方、口の発達

まずは食べることに慣れること。  
飲み込むこと（ゴックン）を覚える時期です。



### 中期（生後7～8か月頃）

歯が生え始め、豆腐の硬さ程度のものを、舌と上あごでつぶして食べます。



#### 離乳食の食べさせ方と授乳の目安

##### ● 1日1回

- まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込めるようになることが目標。
- 新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがらなければ大丈夫。

##### ● 1日2回

- 味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
- 鉄が不足してくる時期なので、鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。
- まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。母乳は赤ちゃんが欲しがらなければ大丈夫。育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

#### 食べ物の硬さ（調理形態）

- パステル状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と素材の味を生かしましょう。

- パステル状のものを上手にゴックンできるようなら、そろそろ硬さを次のステップへ。指で簡単につぶせる豆腐ぐらいの硬さが目安。
- 舌をのばすと、口の中でまとめて飲み込みやすくなります。
- 少しづつ調味料で味をつけ始めても。

エネルギーとなる

#### 炭水化物

米・パン・めん類・いも

体の調子を整える

#### ビタミン・ミネラル

野菜・果物

#### たんぱく質

体を作る

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

つぶしがゆから始める

すりつぶした野菜なども試してみる

慣れてきたら  
つぶした豆腐・白身魚、  
卵黄などを試してみる

全がゆ 50～80g

20～30g

魚または肉なら 10～15g  
豆腐なら 30～40g  
卵なら 卵黄1～全卵1/3  
乳製品なら 50～70g

1回あたりの目安です

離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができ

ざっくり

# 離乳食 スケジュール

後期 完了期

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみだします。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。  
また、前歯でかじりとり適度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

## 後期（生後9～11か月頃）

舌の動きや歯の生え方、  
口の発達

食べ物を前歯で噛み切って、  
歯茎でモグモグ食べるように。  
自分で食べたい、  
触りたいが旺盛になります。



## 完了期（生後12～18か月頃）

離乳食の食べさせ方と  
授乳の目安

かじったり、  
噛んだりが上手に。

手づかみ食べが中心ですが、  
次第にスプーンやフォークを  
使いたがるように。



食べ物の硬さ  
(調理形態)

- 歯茎でつぶせる、食べごろのバナナが硬さの目安。
- スティック状のものから、手づかみ食べの練習もスタートして。
- 食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子くらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

エネルギーとなる 炭水化物  
米・パン・めん類・いも

全がゆ 90g ～ 軟飯 80g

体の調子を整える ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

30～40g

たんぱく質  
体を作る 魚・肉・豆腐・卵・乳製品

魚または肉なら 15g  
豆腐なら 45g  
卵なら 全卵1/2  
乳製品なら 80g

1回あたりの目安です

軟飯 90g ～ ご飯 80g

40～50g

魚または肉なら 15～20g  
豆腐なら 50～55g  
卵なら 全卵1/2～2/3  
乳製品なら 100g

1回あたりの目安です

離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することがで

厚生労働省 2019年度子ども・子育て支