

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）

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。



離乳食の食べさせ方と授乳の目安

● 1日3回

- 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。

● 1日3回 + 補食1～2回

- 食事の合間に「補食（おやつ）」を加えて。補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲めるようになります。

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

軟飯 90g ～ ご飯 80g

体の調子を整える

ビタミン・ミネラル
野菜・果物

30～40g

40～50g

体を作る

たんぱく質
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

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

手づかみ食べは大切

ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどでもいいでしょう。



ポイント2

汚れてもよいエプロンを



ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽



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ます。