

月齢の目安	初期（5～6か月頃）	中期（7～8か月頃）	後期（9～11か月頃）	完了期（12～18か月頃）
離乳の段階	← 離乳の開始 （ゴックン期） →	← （モグモグ期） →	← （カミカミ期） →	→ 離乳の完了
離乳食の回数	開始後の約1か月間 それ以降	1日1回 1日2回	1日2回	1日3回
進め方の目標	●ドロドロした食物を 飲み込むことに慣らす	●いろいろな食品の味、 舌ざわりに慣らす	●食品の種類を 増やす	●量を増やす ●つぶし方をあらくする
離乳食の調理形態 （固さの目安）	ドロドロ状 （ポタージュ状）	⇒ ベタベタ状 ⇒ やわらかなツブツブ状 （指でつまむと簡単につぶせる）	⇒ やわらかなあraftつぶし ⇒	5mm角のやわらか煮 （指でつまんで少し力を入れるとつぶせる） ⇒ 1cmのやわらか煮
食べ方の 発達の目安	初めは舌で 押し出したりするが、 だんだん口を閉じて 飲み込めるようになる  舌は前後だけ動く	舌で押しつぶせる ようになる 口を見ると、 上下にモグモグ動く  舌は上下も動く	やわらかいものを 歯ぐきでつぶせる ようになる 口が上下左右によく動く  舌は左右も動く	食べ物を前歯でかみとり、 歯ぐきでかみつぶすようになる 舌も唇も自由に大きく動かせる
カ や 熱 に な る も の	米	つぶしがゆ → 8倍がゆ → 全がゆ → 軟飯 → ごはん		
	パン	パンがゆ → やわらかいパン		
	いも類	ゆでつぶし → やわらか煮		
	砂糖		砂糖	
	油脂	離乳食を始めて1か月位たったらバター・植物油		
整 体 え る 調 子 の を	野菜	おろし煮・ゆでつぶし → みじん切り煮 → やわらか煮		
	果物	すりおろし・つぶして → 食べやすく切って		
	海藻類		のり・わかめ	
体 を つ く る も の	豆腐	ゆでつぶし → 湯豆腐 → いり豆腐 → 豆腐		
	魚	白身魚のすり流し → 魚ほぐし → 魚あらほぐし → 魚		
	卵	固ゆで卵黄つぶし → 卵黄を食べ始めて1か月位たったら全卵		
	肉		ささみぎざみ煮 → 赤身肉ぎざみ煮 → 赤身肉	
	乳製品		ヨーグルト	

※表中の記載は目安です。離乳食は、子どもの食欲や成長発達・発育の状況に応じてすすめましょう。

（成長の目安）身体発育曲線のグラフ（母子健康手帳）に体重や身長を記入して、発育曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。