

離乳の開始

生後5、6か月頃

離乳食の進め方の目安

子どもの様子をみながら、
1日1回1さじずつ始める。
母乳やミルクは飲みたい
だけ与える。

調理形態

なめらかに
すりつぶした状態

7、8か月頃

離乳食の進め方の目安

1日2回食で、食事の
リズムをつけていく。
いろいろな味や舌ざわり
を楽しめるように食品の
種類を増やしていく。

調理形態

舌でつぶせる固さ

9～11か月頃

離乳食の進め方の目安

食事のリズムを大切に、
1日3回食に進めていく。
家族一緒に楽しい食卓
体験を。

調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ

離乳の完了

12～18か月頃

離乳食の進め方の目安

1日3回食のリズムを
大切に、生活リズムを
整える。
自分で食べる楽しみを
手づかみ食べから始める。

調理形態

歯ぐきでかめる固さ