

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		●食べ物（離乳食）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 （硬さの目安）		なめらかにすりつぶした状態 （ポタージュ状）	⇒ やわらかなツブツブ状 （舌でつぶせる豆腐の硬さ程度のもの）	⇒ やわらかなあらつぶし （歯茎でつぶせるバナナくらいの硬さ）	⇒ やわらか煮 （肉団子くらいの硬さ）
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 ゴックンできるように  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 モグモグカミカミできるように  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ようになる 歯ぐきでカミカミできるように
力や熱 になるもの	米	つぶしがゆから始める	全がゆ	やわらかいご飯	ご飯
	パン		パンがゆ	やわらかいパン	
	いも類		やわらか煮		
	砂糖			砂糖	
	油脂		離乳食を食べ始めて1か月位たったらバター・植物油		
整体 えの調 子のを	野菜	すりつぶした野菜等も試してみる	みじん切り煮	やわらか煮	
	果物		つぶして	やわらかくして、切って	
	海藻類			のり・わかめ	
体をつくるもの	豆腐	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・ 卵黄等を試してみる	湯豆腐	いりどうふ	豆腐
	魚		魚ほぐし	魚あらほぐし	魚
	卵		卵黄を食べ始めて1か月位たったら全卵		
	肉		ささみ・きざみ煮	赤身肉きざみ煮	赤身肉
	乳製品		ヨーグルト		