

生後5～6か月頃

白身魚すりつぶし煮



10倍がゆ 人参すりおろし煮

生後7～8か月頃

白身魚きざみ煮



7倍がゆ 人参やわかか煮

生後9～11か月頃

白身魚粗きざみ煮



5倍がゆ～軟飯 人参やわかか煮

食べ方

口を閉じて取り込みや飲み込みができる



舌と上あごでつぶしていくことができるようになる



歯ぐきでつぶすことができるようになる



食形態

ポタージュ状で水分多め→
マヨネーズの様なベタベタ状

ベタベタ状→
軟らかくて形のあるもの

歯ぐきでつぶせる固さ→
バナナ位のやわらかさ

食品選択

- ・おかゆから始める（1さじから増やす）
- ・野菜なども試してみる
- ・慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみる
- ・卵は卵黄(米1つぶ量)から
- ・調味料はいらない

- ・野菜を毎食使う
- ・たん白質食品も使っていく
- ・魚類（赤身の魚も）
- ・肉類（鶏ささみから）
- ・調味料はまだいらない

- ・食品の種類を増やす
- ・卵（卵黄→全卵へ）
- ・魚類（青魚も）
- ・肉類（鶏→豚も）
- ・大豆製品（生揚げも）
- ・調味料は大人の1/4

進め方

- ・1さじずつ、同じ状態を2～3回、ひとさじから始める
- ・母乳やミルクは飲みたいだけ与える

- ・食品の種類を増やしていく
- ・おかゆ、おかず、野菜をそろえていく
- ・離乳食後の母乳やミルクは少なくなる

- ・形のあるものを使ってかむ練習を
- ・手にもって食べる練習を
- ・味付け前の大人の取り分けを工夫する

