



～離乳中期（7～8か月ごろ）～

【目標】

食べ物を舌と上あごで潰して食べられるようになる。

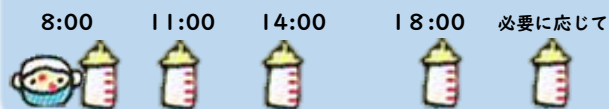
【離乳食の固さ】

- ・舌と上あごでつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さにしていきます。
- ・指で簡単につぶせる固さ。裏ごしする必要はなく、粗つぶし～細かいみじん切りくらいの大きさが適当です。
- ・食べにくそうなら水溶性片栗粉などでトロミをつけます

【1日の食事のリズム】

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日2回の食事リズムをつけていきましょう。

離乳食スケジュール例（目安）



【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】

- ・舌は前後と上下に動きます。
- ・食べ物を舌で押しつぶしながら食べます。
- ・舌でつぶしているのを確認してから次の1さじを与えます。



- ①スプーンを口に近づけると口を開けるようになる。
- ②舌と上あごで食べ物をすり潰してから飲み込む。
- ③すぐには飲み込まず、閉じた口元が少し動く。

【離乳食の目安量・進め方】

- ・ごはん：7倍がゆ50g～80g（赤ちゃん茶碗1／2～1杯）
※7倍がゆに慣れたらつぶさず、水分量を少しずつ減らしていく。
- ・たんぱく質：肉・魚10～15g、または豆腐30～40g、
または卵黄1個～全卵1／3個、または乳製品50～70g
- ・野菜・果物：20～30g
- ・食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。
- ・苦手なものや食べにくいものは形を変えたり、少し間をあけて与えてみましょう。
- ・栄養の主体はまだ母乳やミルクです。食後に飲みたいだけ飲ませましょう。
- ・だし汁が主で味付けはほんの風味づけ程度です。しょうゆ・みそ・砂糖・塩・油が少量使えます。
- ・色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。

食べやすい姿勢



足底が補助板につく

- 穀類 → 7倍がゆ（粗つぶし）・パンがゆ・うどん・そうめんなど
- いも類 → やわらかくゆでて粗つぶし
- 卵類 → 卵黄の量を少しずつ増やし卵黄1個分ほど食べられたら、8か月頃から卵白も同じく耳かき1杯程度から。卵白の量を少しずつ増やし全卵で1／3個まで。
- 魚類 → 7～8か月頃からほぐした赤身も使える
- 肉類 → 鶏ささみ・ひき肉、レバー、牛・豚の赤身肉を細かいみじん切り※脂の少ないものを選ぶ
- 豆類 → 豆腐は粗つぶし・納豆や煮豆はすりつぶし
- 乳製品 → カッテージチーズ・プレーンヨーグルト
- 野菜 → やわらかく煮て細かいみじん切り（※緑黄色野菜も使っていく）
- 海藻 → 細かくみじん切りにし、トロトロになるまで煮る
- 油脂類 → バター・植物油

【ステップアップの目安】

やわらかいものを舌でつぶして上手にモグモグできたり、2回食をおいしそうに食べていたら次へ進めましょう。9か月頃から1日3回食にしていきましょう。

