


月齢ごとのめやす

赤ちゃんの月齢だけでなく、食べる様子を見て、食べ物の柔らかさ(形状)を少しずつ変えましょう。

	かたさのめやす	食べる機能のめやす	ごはん	ほうれんそう	にんじん	魚
5 6 か月頃		 食べ物を口を閉じて取り込み、食べ物を舌で前から後ろへ送り、飲み込む。	 10倍がゆ (はじめはすりつぶす)	 軟らかくゆで、葉先を細かく刻みすりつぶす	 軟らかくゆでなめらかにすりつぶす	 ゆでて皮と骨をのぞきなめらかにすりつぶす
	なめらかなヨーグルト状					
7 8 か月頃		 舌やあごが上下に動き、舌と上あごで食べ物をつぶす。	 7倍がゆ (軟らかく煮て米粒はのこす)	 軟らかくゆで葉先を細かく刻む	 軟らかくゆで、3~5mm角に切り粗つぶし	 ゆでて皮と骨をのぞき細かくほぐす
	舌でつぶせる豆腐くらい					
9 11 か月頃		 舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せ、歯ぐきでつぶせるようになる。	 5倍がゆ(全がゆ)なれたら軟飯に	 軟らかくゆで、5mm程度のみじん切り	 軟らかくゆで、5~8mm角位にする	 ゆでて皮と骨をのぞき5~8mm角に切る
	歯ぐきでつぶせるバナナくらい					
12 18 か月頃		歯を使うようになる。手づかみ食いで食べ物を前歯でかみとるようになる。	 軟飯から、なればば普通のご飯に	 ゆでて1cm幅程度に切る	 軟らかくゆで、1cm角位にする	 ゆでて皮と骨をのぞきひと口大に切って調味
	歯ぐきでかめる肉団子くらい					