

離乳食のすすみ具合 確認表

ふりがな

児童氏名： _____ 男・女 _____ 年 _____ 月 _____ 日生まれ

月齢の目安・形態	食 品	進み具合 (家庭で食 べたら○)
5～6ヶ月 なめらかで飲み込める ペースト状	おかゆのすりつぶし	
	じゃがいも・さつまい	
	野菜類（人参、かぼちゃ、ほうれん草など）	
	果物（バナナ、りんご、みかん等）	
	豆腐	
	白身魚（かじき、しらす、かれい、鯛など）	
	うどんのすりつぶし	
	パンがゆ プレーンヨーグルト	
7～8ヶ月 舌でつぶせる 絹ごし豆腐くらい	全がゆ（普通のかたさのおかゆ）	
	赤身の魚（マグロ、カツオなど）、脂の多い白身魚（鮭）	
	肉類（鶏ささ身、ひき肉）	
	卵の黄身（かたゆで）	
	全卵（かたゆで）	
9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる	軟飯（軟らかめのご飯）	
	青魚（さば、さんま、ブリ）	
	マヨネーズ	

ミルクの時間・量	時 ごろ	ml
	時 ごろ	ml
	時 ごろ	ml
	時 ごろ	ml

食事や栄養で気になること