



# 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。				
	なめらかな ヨーグルト状		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
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。				
	舌でつぶせる 豆腐くらい		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
9 11 か月頃		 舌で食べ物を歯ぐきの上へのせ、歯ぐきでつぶせるようになる。			 5mm	
	歯ぐきでつぶせる バナナくらい		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
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。			 1cm	
	歯ぐきでかめる 肉団子くらい		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