



月齢に応じた形状の例

月齢(満)	初期	中期	後期	完了期
	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12か月~
	<唇をとじてゴックン食べ>	<舌でつぶしてモグモグ食べ>	<歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ>	<歯と歯ぐきでカミカミ食べ>
食べ方	◎子どもの様子を見ながら1日1回、1さじずつ始め、舌触りや味に慣れていきましょう。	◎1日2回食のリズムをつけていきましょう。 ◎いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。	◎食事のリズムを大切に1日3回食に進めていきましょう。 ◎家族での食事を通じて楽しい体験を積み重ねましょう。	◎自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めてみましょう。 ◎1日3回のリズムを大切に生活リズムを整えましょう。 ◎間食は必要に応じて与えましょう。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
おかゆ	<p>10倍粥ペースト ↓ すり潰し(細かめ) ↓ すり潰し(粗め)</p>	<p>7倍粥</p>	<p>5倍粥</p>	<p>軟飯</p>
野菜スープ	<p>なめらかにつぶして、スープでのばす。</p>	<p>徐々に粗つぶしにし、加えるスープを減らしていく。</p>	<p>できたスープをそのまま与える。慣れるまでは様子を見ながら、途中からつぶして与えてもよい。</p>	
かぼちゃのペースト	<p>なめらかにつぶして、スープでのばす。</p>	<p>徐々に粗つぶしにし、加えるスープを減らしていく。</p>	<p>後期あたりからはスプーンの背で軽くつぶしたり、一口大に切った形で与える。</p>	
白身魚のそぼろ	<p>◎魚の与え方◎ 魚や肉など、そのまま食べるとパサつく食材は、おかゆやかぼちゃのペーストに混ぜて与える。与える前に大人が試食し、パサつかないか、舌に残らないかを確認し、食べやすい形状で与える。</p>		<p>加熱した魚を粗めにほぐす。</p>	<p>加熱した魚を一口大にする。</p>

