






離乳食を進める際の確認事項（解説）

この表は、各月齢における発達の目安と食べ物の状態を示したものです。

※発達には個人差があるため、あくまでも目安と考えてください。

※離乳食は、子どもの食べ具合やからだの発達をみながら進めることが大切です。

確認事項	解説
5～6か月ごろ（なめらかにすりつぶした状態）	
首がすわっている（顔の向きを変えることができる）	
うつぶせにすると頭を45°以上持ちあげることができる	床面と頭の角度が45°以上 
支えると座ることができる	背もたれのある椅子やクッションなどに支えられると座る
食べ物に興味を示す	食べている姿を見ると、口を動かし欲しそうにする
スプーンを押し出さない（哺乳反射の減弱・消失）	口の中に食べ物が入っても違和感なく押し出さなくなる
口唇を閉じて飲み込むことができる	
7～8か月ごろ（舌でつぶせる固さ）	
ずりばいができる	うつぶせ状態でお腹を床につけたまま腕や足の力で体を引きずるように這って進む
座らせたなら座ることができる	おとなが床や椅子に座らせると、支えがなくても倒れずに座る
口唇を閉じて舌と上あごで食べ物を押しつぶし、飲み込むことができる	舌の上下運動によって上あごで押しつぶして飲み込める
食べ物をつぶすたびに左右の口角が伸び縮みし、閉口時は一文字になる	 口角が左右にひかれる
9～11か月ごろ（歯ぐきでつぶせる固さ）	
よつばいができる	両手両足で自分のからだを支え進むことができる（ハイハイができる）
ひとりすわりができる	うつぶせの状態からひとりで座り、安定した座位が保てる
上下の前歯（上2本、下2本）が生えている	
喃語（マママ、ダダダ、パパパ等）が出る	唇を合わせて発音する「マ行」や半濁音「バ行」や濁音「パ行」などの音が出る
指先で小さいものをつまむことができる	手の平でつかむのではなく、2～3cm角位の物を親指と他の指を使ってつかむことができる
手づかみ食べができる	食べ物を自分で取って口に運ぶ
口を閉じてモグモグと食べ物を口腔内の左右どちらか一方に寄せ、唇が片方に伸び縮みしている（咀嚼している側の口角がひかれる）	 上下の動きに加え複雑な舌の動きができる
噛むときに、唇がよじれたように閉じている	
12～18か月ごろ（歯ぐきで噛める固さ）	
一人歩きができる	一人で立ち上がり、支えることなく歩く ※12か月頃は、つたい歩き、からだを左右にゆらしてバランスをとりながら歩く
意味のある言葉がでる	ことばと物が一致して、ごはん「マンマ」お茶「チャッチャツ」などのことばが出はじめる
歯が上4本、下4本生えている	
前歯でかじりとり、歯ぐきで噛みつぶすことができる	奥歯が生えていなくても、歯ぐきが硬くなった状態で噛む