



富士見市健康増進センター

離乳食はなぜ必要か？

- 母乳やミルクだけでは足りなくなるエネルギーや栄養素を補給します。
- 食べ物を飲み込んだり噛み砕いたりする練習をしていきます。
- いろいろな口あたり、舌触り、におい、味を体験し、味覚や心を育てます。
- 「吸う」から「食べる」ことへの準備をし、食べることで消化吸収機能が発達していきます。
- 食事の習慣をつけ生活のリズムをつくっていきます。

離乳食開始のサインは？

生後5～6か月ごろになり、これらの様子がみられたら、離乳食をはじめましょう。



赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。始めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べれるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですこすこ進めていきましょう。

離乳食の注意点

◆衛生面◆

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので。
離乳食を作る際は、手や食材をきれいに洗いましょう。
食器や調理器具はよく洗い、清潔に保ちましょう。

◆気をつける食品◆

はちみつ…乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
はちみつを含む加工品にも注意です。

牛乳…牛乳を飲ませるのは1歳以降にしましょう。ただし、1歳前でも、少量を
離乳食の材料として使うことはできます。

◆食物アレルギー◆

乳児の3大アレルギー

鶏卵

乳製品

小麦

初めて口にする食品は1日1さじにして、午前中に与えましょう。食べたものを記録しておけば、何が原因でアレルギーを起こしたかわかりやすいです。

離乳食の進め方

★この表は**目安**ですので、赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調整しましょう。
 ★離乳食が足りているか、食べすぎていないか不安になったら、母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、**成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。**

| | | 離乳初期 (生後5~6か月頃) | 離乳中期 (生後7~8か月頃) | 離乳後期 (生後9~11か月頃) | 離乳完了期 (生後12~18か月頃) |
|---|-----------|---|---|---|--|
| 離乳食の回数 | | 開始後の約1か月間1日1回 それ以降1日2回 | 1日2回 | 1日3回 | 1日3回+1~2回の間食 |
| 離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがるだけ与える。 | | | | | |
| 授乳の目安 | | 離乳食の後に与える他に 母乳授乳のリズムに沿って 赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク 赤ちゃんが欲しがるだけ (800~1000ml/日) | 離乳食の後に与える他に 母乳授乳のリズムに沿って 赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク 1日3回程度 (600~800ml/日) | 離乳食の後に与える他に 母乳授乳のリズムに沿って 赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク 1日2回程度 (400~600ml/日) | 1人1人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを (200~400ml/日) |
| 離乳食のかたさの目安 | | ポタージュ状 → ヨーグルト状 → 豆腐状(舌でつぶせる) → 完熟バナナ状(歯ぐきでつぶせる) → 肉団子状(歯ぐきでかめる) | | | |
| 食べる機能の発達の目安 | | 口を閉じて取り込みや 飲み込みができるようになる | 舌と上あごで潰していくことが できるようになる | 歯ぐきで潰すことができる ようになる | 歯を使うようになる |
| 量の目安 (つづきが1品選んだ時の目安) たんぱく質の質の目安 | 穀類 (g) | つぶしがゆ ↓ | 全がゆ 50~80g (大さじ3~5) | 全がゆ90g (大さじ6~7) ~軟飯80g) | 軟飯80g ~ご飯80g |
| | 野菜・果物 (g) | すりつぶした野菜なども 試してみる | 20~30g (大さじ1~2) | 30~40g (大さじ2~3) | 40~50g (大さじ3~4) |
| | 魚 | ↓ | 10~15g (大さじ1) | 15g (大さじ1~2) | 15~20g (大さじ1~2) |
| | 肉 | 慣れてきたら、つぶした豆腐 白身魚・卵黄等を試してみる | 10~15g (大さじ1) | 15g (大さじ1~2) | 15~20g (大さじ1~2) |
| | 豆腐 | | 30~40g (大さじ2~3) | 45g (大さじ3) | 50~55g (大さじ4) |
| | 卵 | | 卵黄1個~全卵1/3個 | 全卵1/2個 | 全卵1/2個~2/3個 |
| 乳製品 | | 50~70g | 80g | 100g | |

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

★この表では、小さじ1=5cc、大さじ1=15cc (小さじ3と同量) としています。

離乳初期（生後5～6か月頃）



ポイント

- ◆ミルク、母乳以外の味や舌触りを**経験する時期**です。**1日1さじ***から始め、**少しずつ量を増やしていく**。*1さじ=小さじ1（5cc）のこと
- ◆ごっくんと飲み込みやすい状態から、**ドロドロのポタージュ状**にする。
- ◆離乳食を始めて1週間ごろからおかゆの他にも野菜を、2週間ごろからたんぱく質性食品を与えていく。1か月ごろから2回食にし、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせるようにする。
- ◆母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるだけ与える。

| | | |
|--|---|--|
| 離乳食の回数・時間 （時間は目安です）  授乳  離乳食 | ✿ 離乳食 1日1回 6時 10時 12時 14時 18時 22時        | ✿ 授乳の回数 離乳食後＋授乳のリズムに沿って赤ちゃんがほしがるだけ （母乳、ミルクどちらの場合も） |
|--|---|--|

| | |
|----------------|---|
| 食べ物の 固さ・大きさ |  なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状→ヨーグルト状） |
|----------------|---|

食べさせ方

- ①平らなスプーンを下唇にのせ、口が開いて、上唇が閉じるのを待つ。
↓
- ②上唇で食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引く。
↓
- ③飲み込み終わったら、次の1さじをあげる。口の周りにこぼしたら、優しくスプーンですくい入れる。

※注意

スプーンを口の中まで入れたり、上あごにこすりつけたりしないようにする。



| | | |
|--------|-----------------------|------------------------------|
| 進め方の目安 | 穀類 | つぶしがゆから始める |
| | 野菜 果物 | すりつぶした野菜なども試してみる |
| | 魚または 肉または 豆腐または | 慣れてきたら、つぶした豆腐や白身魚、卵黄などを試してみる |
| | 卵または | |
| | 乳製品 | |



母乳育児の場合、生後6か月の時点で**鉄欠乏**や**ビタミンD欠乏**になりやすいです。

◎鉄欠乏性貧血を予防するために、**適切な時期に離乳食を開始**しましょう。

◎月齢に応じて鉄分が多い**赤身魚や肉、レバー、卵、大豆、貝類**等を取り入れる。また、調理素材として月齢に応じて、**育児用ミルク**を使用する等工夫する。このとき母乳を減らしたり、やめたりする必要はありません。

離乳食を始める前に準備するもの(あると便利なもの)

小鍋(ミルクパン)



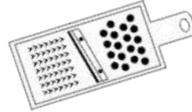
少ない量を調理する。茹でる、煮る等。ふたがあると便利。

茶こし



裏ごししたり、塩抜きをする。

おろし金



細かくすりおろす。

すり鉢・すりこぎ棒(小)



なめらかにすりつぶす。小さなサイズのものを用意すると便利。

調理はさみ



少量の食材を切る。麺類を切る時にも便利。

耐熱用食器



電子レンジにかける。

子ども用スプーン



深さの浅いものが良い。

離乳食調理セット



スタイ



まず、最初に作るのは1日1回
1さじのつぶしがゆから

離乳食のはじめ方の一例

1さじ=小さじ1 (5cc) の量です

| 日目 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|------------------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 例：米 穀類 | 1 spoon | 1 spoon | 2 spoons | 2 spoons | 3 spoons | 3 spoons | 4 spoons | 4 spoons | 5 spoons | 5 spoons | 6 spoons | 6 spoons | 7 spoons | 7 spoons | 8 spoons |
| 例：にんじん 野菜・果物 | | | | | | 1 spoon | 1 spoon | 2 spoons | 2 spoons | 3 spoons | 3 spoons | 4 spoons | 4 spoons | 5 spoons | 5 spoons |
| 例：豆腐 たんぱく質性食品 | | | | | | | | | | 1 spoon | 1 spoon | 2 spoons | 2 spoons | 3 spoons | 3 spoons |

5さじまで増やしていく
量が食べられるようになったら他の食材をためす

5さじまで増やしていく
野菜の種類も増やす

5さじまで増やし、他の食材も試していく

ポイント

- すりつぶしは、赤ちゃんの様子をみながら徐々に粗くします。
- 野菜は慣れてきたら、複数種類組み合わせ与えましょう。
- 大人の食事用に煮た野菜を使い、そこから取り出して赤ちゃん用につぶしてあげるとやわらかく、おいしく作ることができます。

離乳初期（生後5～6か月頃）の離乳食レシピ



◆本日の試食メニュー

1 10倍がゆ（作りやすい分量）

★鍋で作るおかゆ（お米から）

【材料】

- ・米…50g
- ・水…500ml

10倍がゆは、米1
に対して水は10



- ①米をとぐ。鍋に材料を入れて、20～30分浸水させておく。
- ②蓋をして、弱火で40分炊いたら火を止め、10分蒸らす。

★レンジで作るおかゆ（ごはんから）

【材料】

- ・ごはん…大さじ1
- ・お湯…大さじ5～7



- ①大きめの食器にごはんとお湯を入れ、2～3分つけておく。
- ②ラップをふんわりかけて、電子レンジ500Wで5～8分加熱する。

※沸騰して、レンジ庫内にあふれやすいのでこまめに様子をチェックしてください！

★鍋で作るおかゆ（ごはんから）

【材料】

- ・ごはん…大さじ1
- ・水…大さじ5～7

ごはんの状態を見て、
水の量は調整してく
ださい。



- ① 鍋に材料を入れ、軽にかき混ぜる。
- ② 蓋をして、弱火で20分煮て、7～8分蒸らす。

★炊飯器で作るおかゆ（お米から）

【材料】

- ・米…大さじ1
- ・水…大さじ10



- ①深めの湯呑に水と米を入れて、20～30分浸水させておく。
- ②大人用のごはんを炊飯器で炊く際に①を真ん中に入れて炊き、十分蒸らす。

2 パンがゆ（1人分）

【材料】

- ・食パン（8枚切り）…1/8枚
- ・育児用ミルク…大さじ2

食パンは、耳を切って冷凍し、凍ったまますりおろすと
なめらかに仕上がります。
また、パン粉でも作ることができます♪
パンがゆは、少量だと焦げやすいので多めに作って冷凍する
と便利！

- ① 食パンは耳を除き、白い部分をできるだけ小さくちぎる。
- ② 鍋に育児用ミルク、①を加えてとろとろになるまで弱火で煮る。





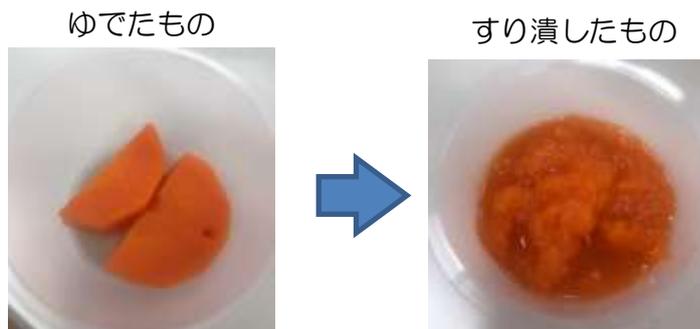
◆離乳初期(生後5~6か月頃)の離乳食レシピ

③野菜のペースト (作りやすい分量)

★ にんじんのペースト

【材料】

- にんじん…1本
- だし汁または湯冷まし…1/2カップ～



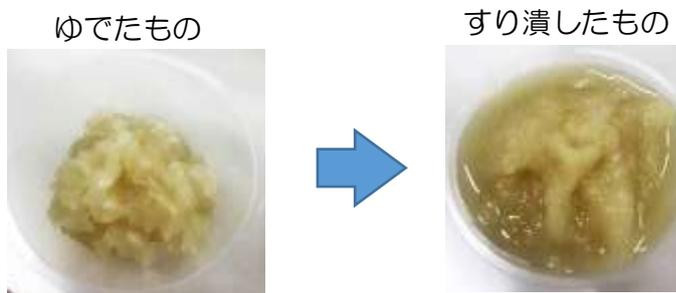
- ① にんじんは皮をむいて、7~8mmのいちょう切りにし、やわらかくゆで(20分程度)、ペースト状に裏ごすかすりつぶす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷ましで固さを調整する。)

※電子レンジの場合は、にんじんを丸ごとラップで包み、電子レンジ500Wで4分加熱する

★ 玉ねぎのペースト

【材料】

- 玉ねぎ…1/2個
- だし汁または湯冷まし…1/2カップ～



- ① 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、やわらかくなるまでゆでて(10分程度)、ペースト状に裏ごすかすりつぶす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷ましで固さを調整する。)

★ ほうれん草のペースト

【材料】

- ほうれん草(葉先のみ)…1/2袋
- だし汁または湯冷まし…1/2カップ～

下ゆでして葉先を棒状に冷凍し、そのまますりおろすと便利です♪



- ① ほうれん草の葉先のみを軟らかくゆでて(5分程度)細かく刻み、ペースト状に裏ごすか、すりつぶす。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁または湯冷ましで固さを調整する。)

1回分に小分けして、冷凍すると便利です♪
解凍する場合は、中心まで熱が通るよう、
しっかり加熱します!



大人用の料理の野菜の一部を
やわらかく煮て、使ってもOKです



◆離乳初期(生後5～6か月頃)の離乳食レシピ

★キャベツと豆腐のうま煮 (1人分)

【材料】

- キャベツ…10g
- 絹ごし豆腐…20g
- だし汁…小さじ1～



- ① キャベツをやわらかくゆで、絹ごし豆腐はさっとゆでる。
- ② ①をペースト状に裏ごすかすりつぶす。
- ③ ②にだし汁を加え、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで15秒ほど加熱する。(赤ちゃんの食べるペースに合わせて、だし汁で固さを調整する。)

★ミルクスイートポテト (1人分)

【材料】

- さつまいも(小)…1/6本
- 育児用ミルク…大さじ1～



- ① さつまいもは皮をむき、ゆでやすい大きさに切って水にさらす。
- ② やわらかくなるまでゆで、熱いうちにすり鉢でつぶし、育児用ミルクを少しずつ加え、なめらかになるまでのばす。(飲みこむ練習の状況に合わせて、育児用ミルクで固さを調整する。)

◆卵にチャレンジ



ポイントはしっかり加熱する事です。白身のほうが食物アレルギーのリスクが高いため、黄身から始めます。黄身をごく少量から始めて慣れさせ、白身や全卵は7～8か月頃から使用しましょう。

初めての卵

固ゆで卵

鍋に卵がかぶる位の水を入れ、沸騰してから20分間ゆでる。

- ★ 固ゆでの卵の黄身のみを裏ごす。湯でのばして食べやすくする。



- ★ ごく少量(耳かき1さじ～離乳食用スプーン1さじ程度)を単品で与える。

- ★ おかゆなど、食べ慣れている食材との組み合わせでも◎

※食物アレルギーのリスクがある場合、必ず医師に相談してから食べさせてください。

★ 簡単手作りだし ★

こんぶだし

こんぶ5cm角を熱湯に入れてしばらくおく。冷まして保存容器に入れて、冷蔵庫や冷凍庫で保存します。

野菜だし

キャベツ、にんじん、かぶ等のアクの少ない野菜を刻み、たっぷりの水を加え中火でコトコト10～15分くらい煮、残った野菜はペーストにしたり、月齢に応じて使用できます。

ベビーフードを利用するときの留意点



●月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認をしましょう。

温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめます。また、子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認しましょう。

●用途にあわせて上手に選択をしましょう。

用途にあわせて種類も多様です。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択します。

●料理名や原材料が偏らないようにしましょう。

料理名や原材料を確認して、穀類を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫をしてみましょう。

●開封後の保存には注意し、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与えましょう。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできます。表示（注意事項）をよく読んで適切な使用をしましょう。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えません。

離乳中期（生後7～8か月頃）



ポイント

- ◆離乳食を始めて1～2か月たち、ペースト状のものが上手に飲み込めるようになってきたら、**1日2回食**に進め、食事のリズムを作っていく。
- ◆もぐもぐしやすいように、**舌でつぶせるくらいのかたさ**にする。
- ◆少しずつ食べられる食材も増えてくるので、いろいろな味や舌触りを楽しめるように、多様な食品や調理法を取り入れていく。

| | | |
|---|---|--|
| <p>離乳食の回数・時間 (時間は目安です)</p> <p>授乳  離乳食 </p> | <p>✿離乳食 1日2回</p> <p>6時 10時 14時 18時 22時</p> <p>      </p> | <p>✿授乳の回数</p> <p>母乳：離乳食後＋授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ</p> <p>育児用ミルク：離乳食後＋1日3回程度</p> |
|---|---|--|

★2回の離乳食の間隔は3～4時間空けます。

離乳中期ステップアップの目安

| | |
|-------------------|--|
| <p>食べ物の固さ・大きさ</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ・舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさ。 ・食材の大きさは、2～4mmくらい。 |
|-------------------|--|

離乳食を初めて1か月くらい経つ

ゴックンができる

おすわりが安定している

口をモグモグと動かす様子が見られる



★下の表はあくまでも目安！
個人差や食べむらがあっても大丈夫です。

| | | |
|-----------|----------|------------------|
| 1回あたりの目安量 | 穀類 | 全がゆ 50～80g |
| | 野菜 果物 | 20～30g |
| | 魚または | 10～15g |
| | 肉または | 10～15g |
| | 豆腐または | 30～40g |
| | 卵または | 卵黄1個 ～全卵 1/3個 |
| 乳製品 | 50～70g | |

いろいろな味に慣れさせて

中期になると、1日に必要な栄養の約40%を離乳食でとるようになります。また、味覚が発達してくる時期です。栄養バランスを考えながら主食・主菜・副菜の中からそれぞれ1～2品組み合わせます。

調味料や油も少量なら使えるので、薄味に調理します。



大人の1/3～1/2程度の味付けが目安だよ♪



離乳後期（生後9～11か月頃）



ポイント

- ◆離乳食はできるだけ毎日同じ時間に与え、**食事のリズムを大切に1日3回食**に進める。慣れてきたら大人と同じタイミングで食事をするようにする。ただし、赤ちゃんの胃腸への負担等を考えて、3回目の食事は19時頃までに終えるようにする。
- ◆かみかみしやすいように、**歯ぐきでつぶせるくらいのかたさ**にする。
- ◆コップで飲む練習を始める。
- ◆共食（誰かと共に食事をする事）を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。

| | | |
|--|---|---|
| <p>離乳食の回数・時間 (時間は目安です)</p> <p>授乳  離乳食 </p> | <p>✳️離乳食 1日3回</p> <p>7時 10時 12時 15時 18時(22時)</p> <p></p> | <p>✳️授乳の回数</p> <p>母乳：離乳食後＋授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ</p> <p>育児用ミルク：離乳食後＋1日2回程度</p> |
|--|---|---|

★遊び食べて食事時間が長くなるようであれば、遊びと食事の区別をつけるために30分くらいで食事は切り上げてよいです。

手づかみ食べ

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口まで運び、口に入れるという目と口の協調運動です。手づかみ食べが上達することで、食器やスプーンフォークを上手に使えるようになっていきます。また、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあるので、その意欲を引き出すために、子どもに自由にさせてあげながら、自分で食べられたときはしっかり褒めてあげます。



◆手づかみメニューを◆
前歯を使ってかじりとる練習をします。
例) おにぎり、おやき
スティック野菜など

◆汚れてもよい環境づくり◆
食事用のエプロンをつけたり、机の下に新聞紙やビニールシートを敷いたりすると後片付けが楽になります。

| | |
|------------------------|---|
| <p>食べ物の 固さ・大きさ</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさ。 ・食材の大きさは5mmくらいの粗みじん切り |
|------------------------|---|

★下の表はあくまでも目安！
個人差や食べむらがあっても大丈夫です。

| | | |
|-----------|----------|------------------|
| 1回あたりの目安量 | 穀類 | 全がゆ80g ～軟飯80g |
| | 野菜 果物 | 30～40g |
| | 魚または | 15g |
| | 肉または | 15g |
| | 豆腐または | 45g |
| | 卵または | 全卵1/2個 |
| 乳製品 | 80g | |

離乳完了期（生後12～18か月頃）



ポイント

- ◆ 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- ◆ 歯ぐきでかめるくらいのかたさにする。
- ◆ スプーンやフォーク、箸などを使った食事動作の基本を学ぶために、手づかみ食べを十分にいき、自分で食べる楽しみを増やす。
- ◆ コップを使って水分補給する。

| | | |
|--|---|---|
| <p>離乳食の回数・時間 (時間は目安です)</p> <p>授乳  離乳食</p> <p> 間食</p> | <p>❖ 離乳食 1日3回の離乳食</p> <p style="text-align: center;">+ 1～2回の間食</p> <p>7時 (10時) 12時 (15時) 18時</p> <p>      </p> | <p>❖ 授乳の回数</p> <p>1人1人の離乳の進行および完了の状態に応じて与える</p> |
|--|---|---|

★ 1歳を過ぎたら、母乳や育児用ミルクの代わりに牛乳を与えてもよいです。

| | |
|------------------------|---|
| <p>食べ物の 固さ・大きさ</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯ぐきでかめる肉団子くらいのかたさ。 ・ 食材の大きさは7mm～1cmくらいのコロコロ状 |
|------------------------|---|

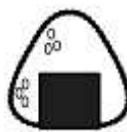
★ 下の表はあくまでも目安！
個人差や食べむらがあっても大丈夫です。

| | | |
|-----------|----------|-------------------|
| 1回あたりの目安量 | 穀類 | 軟飯 80g ～ご飯 80g |
| | 野菜 果物 | 40～50g |
| | 魚または | 15～20g |
| | 肉または | 15～20g |
| | 豆腐または | 50～55g |
| | 卵または | 全卵 1/2個 ～2/3個 |
| | 乳製品 | 100g |

間食（おやつ）

「間食（おやつ）＝甘いお菓子」ではありません。この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。食事ではとれなかった栄養を補いましょう。

- ◆ 時間を決めて、食事に影響しないように量にも配慮します。
- ◆ 果物やいも類、乳製品など食事では不足しがちなものにします。
- ◆ 甘い飲み物は控えて、水やお茶、牛乳などがオススメ。



飲み物を飲むときは、コップを使ってみよう♪



食べ始められる時期と食材の目安



| 食材 | | 離乳初期 生後5か月～6か月頃 | 離乳中期 生後7か月～8か月頃 | 離乳後期 生後9か月～11か月頃 | 離乳完了器 生後12か月～18か月頃 |
|--------------------|--------|--|--|--|--|
| 主食 | 米 | 全がゆ（10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆと固さを調整） | | 全がゆ→軟飯 | 軟飯→ごはん |
| | パン | 食パン | | ロールパン | |
| (穀類) | 麺類 | うどん そうめん | マカロニ 細めスパゲティ | | |
| | いも | じゃがいも さつまいも | さといも | | |
| 副菜 (野菜) (果物) | 淡色野菜 | だいこん、かぶ、 キャベツ、はくさい、 たまねぎ | レタス、きゅうり、 なす、カリフラワー、 ねぎ | 食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮ればほとんどの食材を使うことができる。きのこ類もOK！ | |
| | 緑黄色野菜 | かぼちゃ、にんじん、 トマト（皮なし）、 ブロッコリー（つぼみの部分）、ほうれん草（葉先）、こまつな（葉先） | ピーマン、 さやいんげん、 さやえんどう、にら、 アスパラガス、おくら | | |
| | 海藻類 | | わかめ、のり | | |
| | 果物 | バナナ、りんご、なし、 みかん、いちご、もも | ぶどう、キウイ | | |
| 主菜 | 魚 | 白身魚、しらす干し （しらす干しは熱湯に通して、よく塩抜きする） | 赤身魚、ツナ缶（水煮） | 青背魚 貝類（やわらかい部分） | |
| | 肉 | | 鶏肉（脂肪の少ないささみから使う） | 豚肉、牛肉（脂肪の少ない赤身から使う）、 レバー（鶏レバーが柔らかく、調理しやすい） | ハム、ウインナー コンビーフ （添加物や塩分の少ないものを加熱して使う） |
| ※十分に加熱して使う | 大豆製品 | 豆腐、きな粉 （豆腐は、加熱して使う） | 納豆、高野豆腐 | 大豆 | 油揚げ、がんもどき、 生揚げ（熱湯を回しかけ、油抜きしてから使う） |
| | 卵 | 卵黄（固ゆで） | 全卵 | | |
| | 牛乳・乳製品 | 育児用ミルク | 牛乳（調理のみOK）、プレーンヨーグルト、塩分・脂肪の少ないチーズ | プロセスチーズ | 牛乳（飲用もOK） |

※アレルギーの可能性のある場合は、医師の指示のもと進めましょう！

【だしについて】

離乳初期（生後5～6か月頃）は味付けの必要はないので、食材の自然の味を味わいます。

だしを使用する場合は、インスタントではなくかつおや昆布、野菜だしをとるか、無添加のだしパックにしましょう。



【魚の種類】

白身魚：たい、かれい、たら、ひらめ
すずき、さわら、かんぱち
きす、さより など

※たらはアレルギーの心配があるので9か月以降に与えます。

赤身魚：まぐろ、かつお など

青背魚：いわし、ぶり、さんま
あじ、さば など



大人の食事からの取り分け



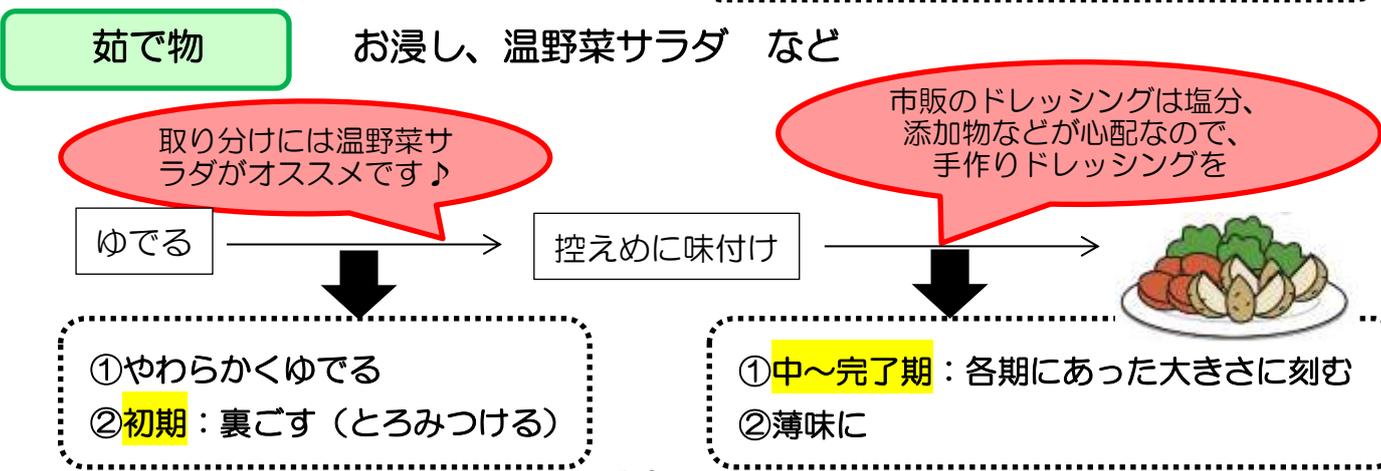
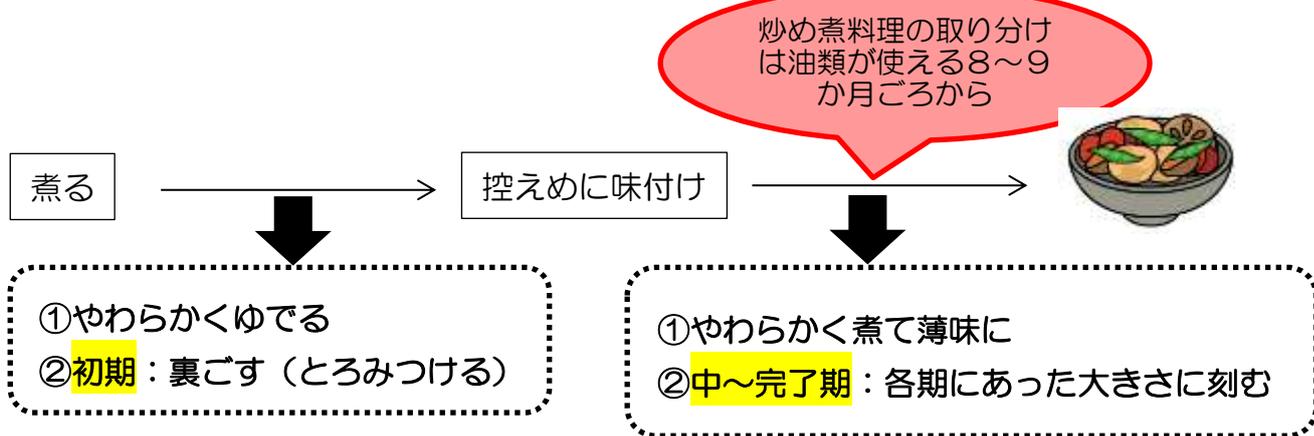
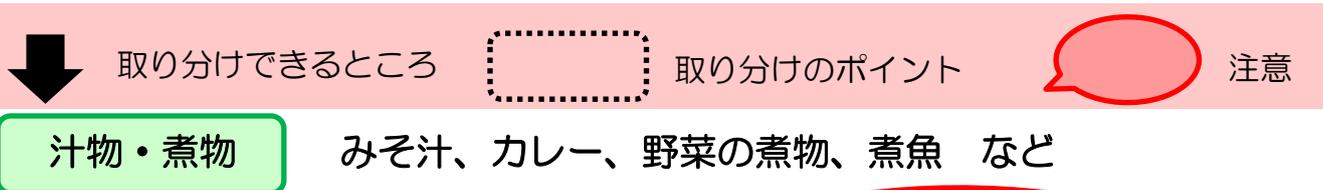
家族の食事を利用して離乳食を作る「取り分け離乳食」はとってもおすすめです。大人の食事を作る時に離乳食を取り分けると、離乳食作りが手軽に楽しく作れます。

取り分け離乳食のポイント

お子さんの離乳食の進み具合に応じた食材、固さ、形状、味付けで

- ◆大人の食事の栄養バランスを整えて、主食＋主菜＋副菜を基本に。
献立例) ごはん＋肉・魚・豆腐・卵などの料理＋野菜料理
- ◆大人も薄味、油は控えめに。
余分な塩分、油分はお湯で煮返したり、お湯をかけて赤ちゃん向けの味付けに
- ◆多めに作ってフリージング
味付け前の素材、できあがりの料理をフリージングすることができます
- ◆水分量が少ない料理には、とろみをプラス
米粉、片栗粉、じゃがいも、ヨーグルト、ベビーフード（裏ごし野菜、野菜あんかけ、ホワイトソース）などでとろみをつけると食べやすくなります。

どこで取り分けできるの？



炒め物

野菜炒め、麻婆豆腐、焼きそば など

油を使用するの
で8~9か月
から

炒める

控えめに味付け



- ①水を加えて蒸し煮、薄味に
- ②中~完了期：各期にあった大きさに刻む

焼き物

焼き魚、ムニエル など

油を使用したも
のは8~9か月
から

焼く

控えめに味付け

- ①しっかり火を通す
- ②初期：ほぐし、水やだしで煮て裏ごす
- 中期：ほぐし、水やだしで煮る。

- ①後~完了期：各期にあった大きさにほぐす
- ②薄味に

下味付け

薄味に



焼く

- ①干物などはお湯で煮返し塩抜き
- ②中期：ほぐし、水やだしで煮る。
- 後~完了期：各期にあった大きさにほぐす

MEMO

