



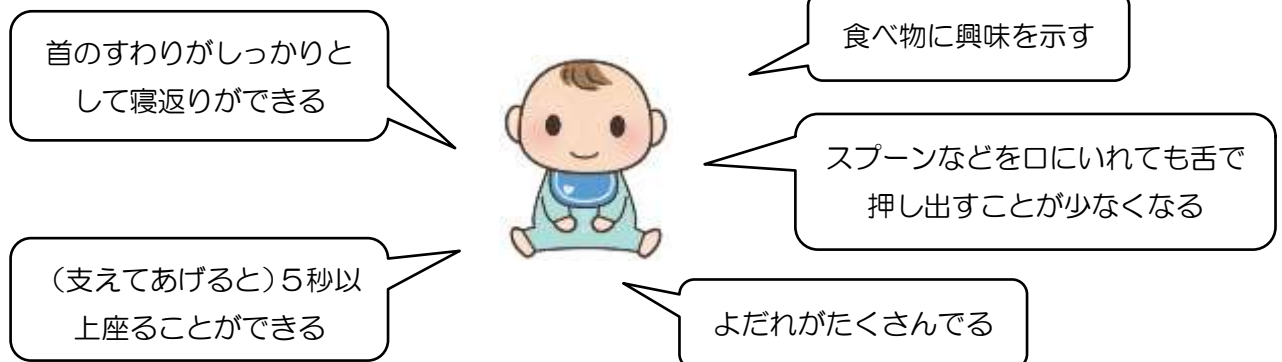
富士見市健康増進センター

## 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	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)	↓	20~30g(大さじ1~2)	30~40g(大さじ2~3)	40~50g(大さじ3~4)	
	(どれか1品選んだ時の目安) たんぱく質の仲間	魚	すりつぶした野菜なども試してみる	10~15g(大さじ1)	15g(大さじ1~2)	15~20g(大さじ1~2)
		肉	↓	10~15g(大さじ1)	15g(大さじ1~2)	15~20g(大さじ1~2)
		豆腐	慣れてきたら、つぶした豆腐 白身魚・卵黄等を試してみる	30~40g(大さじ2~3)	45g(大さじ3)	50~55g(大さじ4)
		卵	1日1さじから始めてみよう! (1さじ=小さじ1のこ)	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卵または乳製品	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



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)



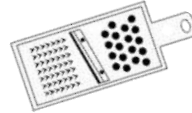
少ない量を調理する。茹でる、煮る等。ふたがあると便利。

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	1 spoon	2 spoons	2 spoons	3 spoons	3 spoons	4 spoons	4 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ます

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"> <li>・舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさ。</li> <li>・食材の大きさは、2～4mmくらい。</li> </ul>
------------------------	--



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

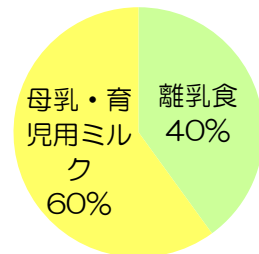
★下の表はあくまでも目安！  
個人差や食べむらがあっても大丈夫です。

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♪



# 離乳中期（生後7～8か月頃）の離乳食のレシピ

## ◆本日の試食メニュー



★ マークは食べやすくするのに役立つ食材

### 1 主食 副菜 主菜 洋風そうめん（1人分）

#### 【材料】

- ・そうめん（乾燥）…15g
- ・鶏ささみ…15g たんぱく質
- ・にんじん…5g
- ・玉ねぎ…5g
- ・キャベツ…5g
- ・ピーマン…5g
- ・トマトジュース…大さじ2
- ・野菜だし…大さじ3



- ① そうめんは食べやすい大きさに折り、やわらかくゆで、水洗いして塩分を抜き、水気を切り、4～5mm長さに刻む。
- ② にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンをやわらかく煮る。ピーマンを取りだし、薄皮をむいてみじん切り、それ以外の野菜もみじん切りにする。鶏ささみは筋を取り、ゆでてみじん切りにする。
- ③ 鍋に②、トマトジュース、野菜だし、①を入れ、3分ほど煮る。

### 2 主食 コーンクリームパンがゆ（1人分）

#### 【材料】

- ・食パン（8枚切）…1/4枚
- ・クリームコーン缶…20g
- ・水…大さじ1
- ・玉ねぎ…10g
- ・育児用ミルク…1/3カップ ★ 鉄分



- ① 食パンは耳を切り落として小さくちぎる。
- ② 玉ねぎはやわらかく煮て、2～3mm角に刻む。
- ③ 鍋に育児用ミルク、クリームコーン缶、水、①、②を入れ弱火で5分ほど煮る。



### 3 副菜 主菜 豆腐の野菜あんかけ（1人分）

#### 【材料】

- ・絹ごし豆腐…20g たんぱく質
- ・にんじん…10g 鉄分
- ・ほうれん草…10g 鉄分
- ・だし汁…大さじ4(60cc)
- ・片栗粉…小さじ1/2



- ① にんじん、ほうれん草は柔らかくゆでて2～3mmに刻む。
- ② 絹ごし豆腐は5mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①、②を入れて3分ほど煮る。
- ④ だしで溶いた片栗粉（※）でとろみをつける。  
（※片栗粉小さじ1/2：だし汁小さじ1）

### 4 副菜 主菜 なすとしらすのうま煮（1人分）

#### 【材料】

- ・なす…15g
- ・しらす干し…15g たんぱく質 ビタミンD
- ・湯…大さじ1



- ① しらす干しは熱湯に5分ほどつけ、水気をきる。
- ② なすは皮をむき、5mmの輪切りにし、水にさらしてアクをぬき、ラップに包んで電子レンジ600Wで20秒加熱する。
- ③ ①と②をそれぞれ2～3mmに刻み、湯（大さじ1）を加えて混ぜ合わせ、なめらかにする。

## ★簡単手作りだし★

### かつおだし

茶こしにかつお節1gを入れて、熱湯を1/2カップ回しかける。

### 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分くらい煮て、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。

## ◆本日の試食メニュー



★マークは食べやすくするのに役立つ食材

### 5副菜 主菜

白身魚のオーロラソースあえ (1人分)

#### 【材料】

- ・白身魚…10g たんぱく質
- ・玉ねぎ…10g
- ・トマトケチャップ…0.5g(約1滴) 味付け
- ・ヨーグルト…5g(小さじ1) たんぱく質 ★



- ① 白身魚に火が通るまでゆでる(3分)。
- ② ①の骨と皮を取り除き(骨、皮がある場合)、ラップでほぐす。
- ③ 玉ねぎをゆでて、2~3mm角に刻む。
- ④ ヨーグルトとケチャップを合わせ、具材と和える。

### 6副菜 主菜

かぼちゃのタルタルソース (1人分)

#### 【材料】

- ・かぼちゃ…25g
- ・ゆで卵黄…5g(1/4個) ビタミンD 鉄分 たんぱく質
- ・ヨーグルト…15g(大さじ1) ★ たんぱく質



- ① ゆでたまごを作る(水から約15分ゆでる)。
- ② かぼちゃの種と皮を取り、小ブロックに切り分け、15分ゆでる。
- ③ かぼちゃをつぶす。
- ④ ゆで卵黄をほぐし、ヨーグルトと和える。
- ⑤ かぼちゃにソースをかける。

※かぼちゃの皮はそぎ取り、やわらかい部分だけ使用する。

### 7主菜 ツナの納豆あえ (1人分)

#### 【材料】

- ・ツナ(水煮缶)…10g ビタミンD 鉄分 たんぱく質
- ・納豆…15g たんぱく質 ★ 鉄分



- ① ツナと納豆をそれぞれ湯通しし、2~3mmに刻む
- ② 刻んだ①を混ぜ合わせる。

※ツナはまぐろ(刺身用)で代用できます。

### 8副菜 トマトのカッテージチーズあえ (1人分)

#### 【材料】

- ・トマト…1/6個
- ・カッテージチーズ…15g たんぱく質



- ① トマトは湯むきして種を取り除き、2~3mm角に切り、水気を軽くきる。
- ② カッテージチーズと①をあえる。

## ◆本日の試食メニュー

マークは食べやすくするのに役立つ食材

### ○片栗粉・コーンスターチ

倍量の水で溶く。使う前によくかき混ぜる。

### ○プレーンヨーグルト

冷たすぎるものだと食べてくれないこともあるので注意。

### ○お麩

たんぱく質が豊富で、長期保存が可能。すりおろして少しずつ振り入れる。

### ○高野豆腐

低カロリーで、良質のたんぱく質源。鉄分や、カルシウムも豊富。すりおろして少しずつ振り入れる。

### ○小麦粉(小麦製品)

スープなどの汁気の多いメニューに 少しずつ振り入れ、よくかき混ぜる。

### ○ベビーフード

月齢にあったとろみがうまつつけられている。汁物におかゆフレークを混ぜたりして使用する。手作りの離乳食に混ぜて味を変えることもできる。







## ◆離乳中期（生後7～8か月頃）のレシピ

### 主菜 レバーのトマト和え（1人分）

#### 【材料】

- ・鶏レバー…10g
- ・トマト…30g(1/6個)



- ① 鶏レバーの臭みを取る(牛乳に15分浸ける)。
- ② トマトを湯むきし、種を取り、2～3mmに刻む。
- ③ 鶏レバーをゆで、2～3mmに刻む。
- ④ トマトと鶏レバーを和える。

### 副菜 主菜 茶わん蒸し（1人分）

#### 【材料】

- ・卵…1/3個(15g)
- ・だし汁…60cc
- ・ツナ(水煮)…10g
- ・かぼちゃ…10～15g



- ① かぼちゃの種と皮を取り、小ブロックに切り分けて約15分ゆで、2～3mmに刻む。
- ② 分量の卵をよく溶き、だし汁を混ぜる。
- ③ 耐熱容器に①のかぼちゃ、細かくほぐしたツナを入れ、②の卵液を茶こしで濾しながらを入れる。
- ④ ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで1分～1分30秒加熱する。

### 副菜 小松菜のおろし煮（1人分）

#### 【材料】

- ・小松菜…10g
- ・かぶ又はだいこん…30g
- ・だし汁…1/3カップ
- ・しょうゆ…1～2滴



- ① 小松菜はゆでて、2～3mmに刻む。かぶ(だいこん)は皮をむいてすりおろす。
- ② だし汁に①を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ しょうゆを入れる。

### 主食 やわらかのりうどん（1人分）

#### 【材料】

- ・ゆでうどん…30g
- ・しょうゆ…1～2滴
- ・だし汁…1/3カップ
- ・焼きのり…少々



- ① ゆでうどんは、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①のうどんを冷水にとり、2～3mmに刻む。
- ③ 小鍋にうどん、だし汁、しょうゆを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、焼きのりを細かく手でちぎってちらす。

### 副菜 主菜 ほうれん草の白和え（1人分）

#### 【材料】

- ・ほうれん草…10g
- ・絹ごし豆腐…40g
- ・しょうゆ…1～2滴



- ① ほうれん草は柔らかくゆで、2～3mmに刻む。
- ② 絹ごし豆腐は5mm角に切り、ゆでて、水気をきる。
- ③ ①と②にしょうゆを入れ、混ぜる。

### 調理ワンポイント★

- パン** 小さくちぎり、ミルクなどでさっと煮る。
- めん類** やわらかくゆで、細かく刻む。
- 魚類** 塩抜きのため、加熱したものを細かくほぐす。
- 納豆・豆腐** 加熱し、つぶす、刻む。
- 卵** 最初のうちは固ゆでの卵黄を使う。慣れたら完全に火を通した全卵もよい。
- 乳製品** ヨーグルトプレーンタイプ（無糖）を使用。

# ◆離乳中期（生後7～8か月頃）のレシピ

## 主食 副菜 主菜

### ささみとキャベツのミルクリゾット（1人分）

#### 【材料】

- ・7倍粥…大さじ3
- ・鶏ささみ…10g
- ・キャベツ…15g
- ・育児用ミルク or 牛乳…小さじ1



- ① 鶏ささみとキャベツはゆで、2～3mmに刻む。
- ② 鍋に①と7倍粥、育児用ミルクまたは牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

## 主食 副菜

### きな粉とさつまいものパン粥（1人分）

#### 【材料】

- ・食パン（8枚切）…1/4枚
- ・さつまいも…10g
- ・きな粉…小さじ1
- ・育児用ミルク…1/3カップ



- ① さつまいもは皮をむき、電子レンジ600Wで2分加熱し、2～3mmに刻む。
- ② 食パンは耳を切り落として小さくちぎる。
- ③ 育児用ミルクにきな粉、①、②を入れやわらかくなるまで5分ほど煮る。

## 主食 副菜 主菜 にゅうめん（1人分）

#### 【材料】

- ・そうめん(乾)…10～15g
- ・大根、白菜、にんじん…各10g
- ・鶏ひき肉…10g
- ・だし汁…2/3カップ
- ・しょうゆ…1～2滴
- ・かつお節…少々



- ① そうめんは1cmくらいに折り、沸騰した湯でやわらかくなるまでゆで、水洗いして塩分を抜き、水気をきる。
- ② 大根、白菜、にんじんは、やわらかく煮て、2～3mmのみじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、火にかける。
- ④ 肉に火が通ったら、①、②、しょうゆを加えてさっと煮る。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をちらす。

大人の1/3～1/2程度の味付けが目安だよ♪



## フリージングについて

### POINT① 小分けにしてしっかり包む

1回量ずつ小分けにする。薄く平らにするのがポイントです。ラップや小分けパック、フリーザーパックなどを利用して、しっかり包む。

### POINT② 十分冷ましてから冷凍を

加熱したものは充分冷ましてから冷凍します。一度解凍したものを再冷凍するのは細菌が増殖するのでよくありません。

### POINT③ 使うときは中心までしっかり加熱

電子レンジや鍋で加熱して解凍します。中心まで熱が通るようにしっかり加熱します。

### POINT④ 1週間で使い切る

日付や材料名等を記入しておきます。作りすぎたら大人の料理に使用しましょう。

### フリージングに向かないもの

こんにゃく、豆腐  
つぶしていないじゃがいも・さつまいも  
ゆで卵の白身、きゅうり  
レタス、たけのこ、牛乳、ゼリー、プリン





# 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><b>母乳</b>：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><b>育児用ミルク</b>：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取る練習をします。  
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>	<p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさ。</li> <li>・食材の大きさは5mmくらいの粗みじん切り</li> </ul>
------------------------	--

★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90g ～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"> <li>・歯ぐきでかめる肉団子くらいのかたさ。</li> <li>・食材の大きさは7mm～1cmくらいのコロコロ状</li> </ul>
------------------------	---

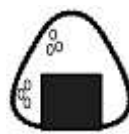
★下の表はあくまでも目安！  
個人差や食べむらがあっても大丈夫です。

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がある場合は、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



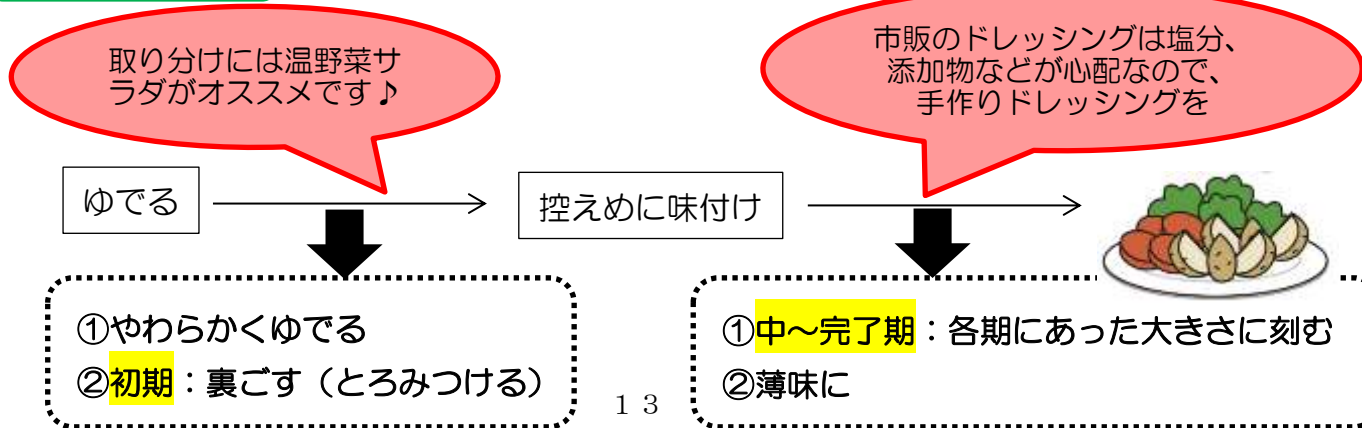
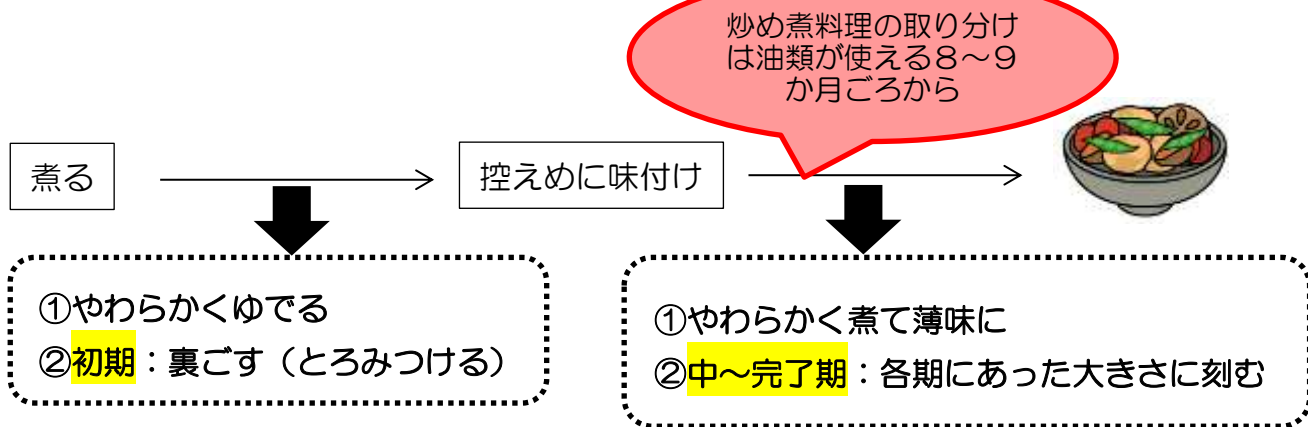
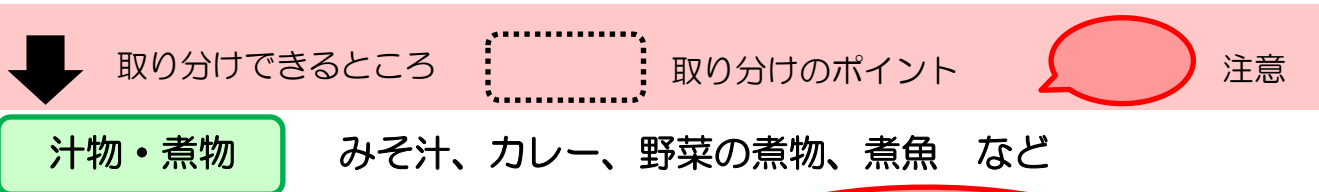
家族の食事を利用して離乳食を作る「取り分け離乳食」はとってもおすすめです。大人の食事を作る時に離乳食を取り分けると、離乳食作りが手軽に楽しく作れます。

## 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

焼く

薄味に



- 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

