

楽しくすすめる 

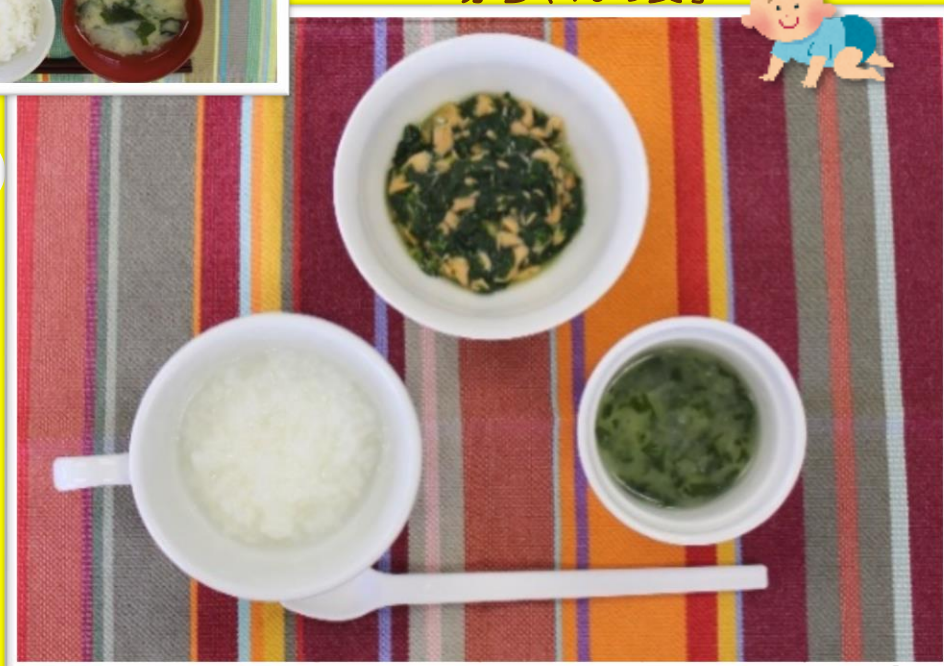
離乳食



大人の食事



赤ちゃんの食事



※家族の食事を離乳食にアレンジした例

草加市保健センター



※離乳食講習に参加される際、ご持参ください。

©fumira

目次



離乳食をスタートしよう

P1～3

離乳食初期



5～6か月頃の離乳食

P4～9



フリージングを活用しよう

P10～11

離乳食中期



7～8か月頃の離乳食

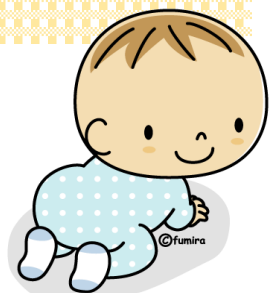
P12～22

離乳食後期 & 完了期



9か月～1歳6か月頃の離乳食

P23～32



離乳食を スタートしよう

● 離乳食はどうして必要？

- 6か月頃になると母乳やミルクだけでは、赤ちゃんの栄養が足りなくなってきました。
- いろいろな口あたり、舌触り、におい、味を体験し、味覚や赤ちゃんの心も育てます。
- 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。
- 食事の習慣をつけ、生活リズムをつけていきます。

離乳食スタートのめやす

生後5～6か月頃が適当です。
次のような赤ちゃんのサインが見えたら、始めてみましょう。

- ・赤ちゃんは機嫌もよく元気ですか。
- ・発達はずり順調ですか。
- ・首がしっかりとすわり、支えるとすわれるようになりましたか。
- ・大人が食べていると興味を示しますか。

※早く生まれたり、小さく生まれたお子さんや治療中のお子さんは主治医に相談しましょう。



離乳食に慣れるのが早い子・遅い子

スプーンや離乳食に慣れるのが早く上手に食べられる赤ちゃんもいれば、うまく飲み込めず出してしまう赤ちゃん、ある日突然上手に食べられるようになる赤ちゃんもいます。

なかなか上手に食べられず、いやがって泣くようならば、しばらく中止して様子をみましょう。再開時には食べられることもあり、だんだん慣れて、食べてくれるようになります。6か月を過ぎてから始めても遅くはありません。

離乳食を始める前に果汁などは必要？

離乳食を始める前に果汁やおもゆなどを与える必要はありません。
おかゆから始めて大丈夫です。



離乳食を始める日

赤ちゃんの機嫌が良く、体調のよい日に始めましょう。
お母さんの気持ちの準備はできましたか？お母さんと赤ちゃんがゆっくりできる日に始められるといいですね。

離乳食成功の秘訣はお母さんの笑顔です

離乳食をあげるときは赤ちゃんをしっかりと抱いて、明るい笑顔で赤ちゃんに話しかけながら与えましょう。お母さんの明るく落ち着いた気持ちは赤ちゃんにも伝わって安心して食べてくれるでしょう。



離乳食の進め方のめやす

月齢		初期 5～6か月ごろ	中期 7～8か月ごろ
赤ちゃんの様子		首のすわりがしっかりして、支えると座れるようになります。食べ物に興味を示すようになります	もぐもぐ口を動かすようになります
離乳食の回数		1日1回から始め、赤ちゃんの食べ方に応じて、	
授乳（母乳・ミルク）		飲みたいだけ与えます	飲みたいだけ与えます
進め方のポイント		●くちびるを閉じて飲み込めるようになることが目標です ●赤ちゃん用のスプーンを用意しましょう ●米・いもなどのおかゆを1さじから始め、慣れてきたら量を増やしていきます ●やわらかく茹でて、つぶした野菜も与えます ●慣れてきたら茹でた豆腐や白身魚・卵黄をつぶし、とろみをつけて与えます ●食品の種類を増やし、つぶしがゆから徐々につぶし方を粗くしていきます ●卵は固茹での卵黄から始めましょう ●アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せず受診し、医師の指示に従ってください	●食品の種類を増やし、徐々につぶし方を粗くして、おかゆはつぶさずに食べていきます ●野菜はやわらかく舌でつぶせるくらいの固さに茹でた後、つぶしたり、粗みじんにします ●魚類は、白身魚から赤身魚（まぐろ、かつおなど）へと魚の種類を増やします ●肉類はやわらかい鶏肉からがおすすめです。慣れてきたら、レバーや豚・牛も使えます。 ●牛乳（料理につかう程度）、ヨーグルト、少量のチーズなども使えます ●油も使えるようになり、大人からの取り分け調理がしやすくなります ●水溶き片栗粉やとろみ剤で、とろみをつけると食べやすくなります ●鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう
固さのめやす		つぶした状態	舌でつぶせる固さ
栄養のバランス		離乳食に慣れてきたら、ごはん類（主食）・野菜（副菜）	
量のめやす	ごはん類 米・うどん・パン		全がゆ大さじ3～5（50～80g） うどんがゆ・パンがゆもOK
	野菜・果物		大さじ1～2 食べたことある野菜は何種類かな？
	たんぱく質の仲間 （どれか1品選んだ時の目安）	豆腐	大さじ2～3（豆腐・納豆・きなこ）
		魚	大さじ1（白身魚・赤身魚）
		肉	大さじ1（鶏肉） 慣れたら豚肉・牛肉の赤身
		卵	固茹での卵黄1個 ～全卵1/3個
乳製品		50g～70g※チーズを使うときは少量で（牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ）	
調味料 ※はちみつは乳児に使いません！		なし （だしなど素材の味を生かします）	大人の味付けの1/3～1/2程度まで 塩・しょうゆ・砂糖・みそ・油など少量から 大人の食事に薄味で調味した煮物・汁物・鍋物等を

量はあくまでも目安です。だんだん離乳食に慣れていきます。
中期以降は食材を広げていくことを心がけましょう。



大さじ1杯は15ccで、小さじ3杯と同量です

後期 9～11か月ごろ	完了期 12か月～18か月ごろ
離乳食に手をだしたり自分で食べたがるようになります	手づかみ食べが上手になります コップやスプーンも使えるようになります
回数を増やしていきます。	1日3回+間食1～2回
飲みたいだけ与えます お子さんによっては量が減ってくる子もいます	離乳食の進み具合によってだんだん少なくなります
●1日3回は食べて生活のリズムを大切にしましょう ●家族一緒に食べる楽しい体験をさせてあげましょう ●全がゆから軟飯に進めていきます ●白身の魚、赤身の魚のほか、様子を見ながら青背の魚（いわし、さば）へと種類を増やします ●野菜や魚・肉など、大きさを大きくするときは、<u>とろみ</u>をつけてあげましょう ●きのこ・海藻類も少量ずつから食べられるようになります ●自分で食べる楽しみや意欲をサポートしてあげましょう ●引き続き、鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう	●食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう ●生もの・辛い物・塩の多いもの等以外の多くが、家族同じメニューで食べられます。奥歯が生えそろう3歳ごろまでは、食べ物の固さ、大きさ、味付け等に配慮しましょう ●自分で食べる楽しみや意欲をサポートしてあげましょう ●3回の食事だけでは足りなくなることが多いので、食事の補いとしておやつを1日1～2回、時間を決めて与えます。小さいおにぎり、ふかし芋、牛乳やヨーグルト、果物などがおすすめです
歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
・たんぱく質の仲間（主菜）を毎食そろえて食べましょう	
全がゆ大さじ6～7（90g）～軟飯80g	軟飯～ご飯80g
軟飯80g 子ども茶碗7分目   パンをちぎって	ご飯80g 子ども茶碗軽く1杯   パンは耳もOK
大さじ2～3	大さじ3～4
  	  
大さじ3	大さじ4程度
大さじ1 （白身魚・赤身魚・青背の魚）	大さじ1～2 （白身魚・赤身魚・青背の魚）
大さじ1 （鶏肉・豚肉・牛肉）	大さじ1～2 （鶏肉・豚肉・牛肉）
全卵1/2個 （十分に加熱すること）	全卵1/2～2/3個 （十分に加熱すること）
80g	100g
大人の味付けの1/2程度まで 油はサラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など	大人も薄味を心がければ、 一緒にの味付けでOK

取り入れると、離乳食に取り分けしやすくなります。親子ともにバランスよく食べることを心がけましょう。

目標

離乳食の舌ざわりや味に慣れる
離乳食を飲み込めるようになる

いつ？

赤ちゃんとお母さんが時間の取れる日中がいいですね。
初めて食べたもので何かあった時に病院の開いている時間帯だと安心です。
1日1回から始め、お子さんの食べ方を見て回数を増やしていきましょう。

離乳食の調理方法

つぶす

すりこぎ・フォーク・
スプーン・マッシャーなどで
赤ちゃんの食べ方に
応じてつぶす。



繊維を断つように切る

野菜は繊維の向きに垂直に
なるようにして切る。
根菜はみじん切りにしてから
煮ると軟らかくなりやすい。



茹でる・煮るは 大人の食事から取り分ける

大人の食事の汁物や鍋物・煮物と一緒に
煮ることで、やわらかくおいしく
煮える。手間も省ける。



とろみをつける

野菜・魚・肉などはパサつくので、仕
上げに、水溶き片栗粉・おかゆ・
じゃがいもなどと一緒に煮てとろみをつ
ける。

● 食べさせ方の手順

1 大人は手を
しっかり洗う



エプロンをつける

2 顔と手を拭く



3 ひざにしっかり
抱き、体は
起こします



4 スプーンを
口のそばに
持っていく



5 スプーンは
下唇の上に



×上あごや上唇に
こすりつけない

6 たくさんほめて
あげましょう



7 食後はいつも通り
欲しがるだけ
母乳または
ミルクを
飲ませる



8 たて抱き
にして背中を
さすり排気



おかゆの作り方

鍋で作る(お米から)

材料

米 大さじ3
水 1と1/2カップ

- ① 米は洗って水けをきり、鍋に入れて水を注ぎ30分ほど吸水させる。
- ② ふたをして火にかける。
沸騰したら弱火で吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約20～30分煮る。
- ③ 火を止めてとふたをし、5～10分ほど蒸らす。



炊飯器で作る(お米から)①

材料

米 大さじ3
水 1と1/4カップ

- ① 米は洗って水けをきり、炊飯器に入れて水を注ぎ30分ほど吸水させる。
- ② おかゆモードで炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、5～10分ほど蒸らす。



炊飯器で作る(お米から)②

材料

米 大さじ1
水 大さじ5～6

- ① 深めの湯のみ茶碗等を用意する。
- ② 米を洗い、湯のみに水と米をいれて、30分から1時間ほど浸水しておく。
- ③ 家族のご飯を炊く時に②を炊飯器と一緒にに入れて炊き、十分蒸らす。

※炊飯器によって使用が禁止されていることがあるため、ご家庭の製品の取扱説明書を確認のうえ調理してください。



レンジで作る(ごはんから)

材料

ごはん 大さじ1
水 大さじ4～6

- ① 大きめの器を用意する。
- ② 器にごはんとお湯を入れて軽にかき混ぜる。
- ③ 軽くラップをかけてレンジで5～8分加熱する。
※小さい器だと吹きこぼれてしまいます。

鍋で作る(ごはんから)

材料

ごはん 大さじ1
お湯 大さじ4～6

- ① 鍋にごはんとお湯を入れて軽にかき混ぜる。
- ② 弱火にかけて10分くらい煮て火を止め、5～10分くらい蒸らす。

おかゆをつぶして食べやすく

おかゆを取り出してスプーンやすりこぎ等でつぶします。
重湯(おかゆの上澄み)やミルクで濃度を調整しましょう。



赤ちゃんの食べるペースに合わせて、つぶし方を粗くしていきましょう

おかゆはお米から作る方がおいしいです。

ごはんから作る時も、炊きたてのごはんを使った方がよりおいしいです。
冷やごはんを使うなら、温めてから煮るとおいしくなります。





離乳食の作り方

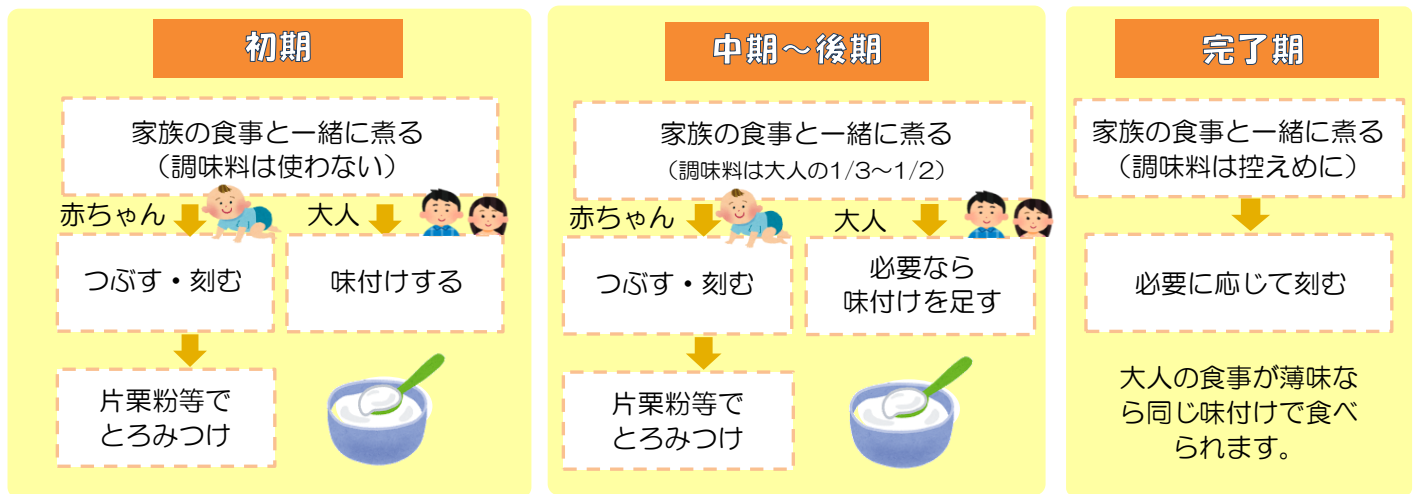
家族の食事と一緒に離乳食を作る「取り分け離乳食」は、作る手間も省け、おいしく、軟らかく作ることができます。
離乳食の進み具合に応じたポイントを押さえれば簡単にできます。



● 取り分け離乳食がおすすめのワケ

- 家族の食事と一緒に煮ると、ふっくらやわらかく煮え、うまみもたくさん。
- 家族の食事と一緒にすることで、下ごしらえなどの調理の手間が省ける。
- 家族と一緒にのものを食べられることは赤ちゃんもうれしい。

● 離乳食の進み具合に応じたポイント



● 食べやすくするポイント

- ・赤ちゃんの食べる力に合わせてつぶしたり、刻んだりして大きさを調整する。
- ・だし、ミルクなどを加え、濃度を調整する。
- ・ホワイトソースなどをかけて食べやすくする。

● とろみをつけよう

つぶが大きくなったら、とろみをつけると食べやすくなります。

- ・水溶き片栗粉小さじ1 (片栗粉小さじ1/2+水小さじ1/2) を加えてよく混ぜ、加熱するととろみがつきます。
(電子レンジなら30秒くらい) 市販のとろみ剤もあります。

● 離乳食に取り分けしやすい食材を家族の献立に入れよう

赤ちゃんが食べられる食材を、家族の献立に入れるのもポイント
赤ちゃんと同じ食材を家族も一緒に食べよう。

赤ちゃんが食べられる食材	豆腐	白身魚	卵	鶏肉 レバー	赤身魚 鮭・マグロ・カツオなど	豚肉・牛肉 レバー	青皮魚 サンマ・イワシなど
家族の献立	冷奴★ 湯豆腐 みそ汁 マーボー豆腐 など 	刺身★ ソテー フライ 煮魚 焼き魚 など 	ゆで卵 卵焼き★ 卵とじ★ 茶碗蒸し など 	そぼろ煮 肉団子 フライ ソテー から揚げ 鶏つくね など 	焼き魚 煮魚 刺身★ ツナサラダ★ フライ 	そぼろ煮 炒め物 シチュー 煮物 ハンバーグ★ など 	焼き魚 煮魚 刺身★ フライ など

★は赤ちゃん用にしっかりと再加熱が必要です。

● 定番料理を離乳食にアレンジ

みそ汁

だいこん、じゃがいも、にんじん、なすなど煮れば柔らかくなる野菜や豆腐を具にする。薄味で調味するのにだしを活用しよう。



大人用

赤ちゃん用

材料（大人2人分+赤ちゃん1人分）

ほうれん草 2株分 絹ごし豆腐 50g
だし汁 350cc 水溶き片栗粉 小さじ1
みそ 大さじ1（大人用）

- ①鍋にだし汁、さいの目に切った豆腐、茹でて3cm長さに切ったほうれん草を入れて煮る。
- ②①から、赤ちゃん用にほうれん草の葉先（小さじ1）を取り出し、みじん切りにする。豆腐（小さじ1）とだし汁（小さじ2）も取り出し、ほうれん草、水溶き片栗粉を鍋に入れ、加熱し、とろみをつける。
- ③残った大人分にみそを溶き入れる。

野菜スープ

キャベツ、玉ねぎ・じゃがいも、にんじん、ブロッコリーなど煮れば柔らかくなる野菜を具にする。



大人用

赤ちゃん用

材料（大人2人分+赤ちゃん1人分）

にんじん 50g 玉ねぎ 30g
じゃがいも 40g 昆布 5cm角 1枚
水 350cc 水溶き片栗粉 小さじ1
塩・こしょう等 適量（大人用）

- ①にんじんと玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、昆布を入れ、やわらかく煮る。
- ③②から赤ちゃん用に大さじ1くらいを取り出しつぶす。水溶き片栗粉と煮汁とともに鍋に入れて加熱し、とろみをつける。
- ④大人用に②に塩、こしょう等で味を整える。

煮物・鍋物

肉じゃが・根菜煮・鍋物など、赤ちゃんが使える食材を使う。野菜がやわらかくなってから味付すること。



初期

家族の分と一緒にやわらかくなるまで一緒に煮る。味付前に赤ちゃん分を取り出し、つぶしとろみをつける。

中期～後期

家族の分と一緒にやわらかくなるまで一緒に煮る。調味料は大人の1/2くらいまでに。刻んだりつぶして、とろみをつける。

完了期

家族の分と一緒にやわらかくなるまで煮る。大人の味付けも薄味にすれば一緒に可能。赤ちゃんには必要に応じてつぶして、とろみをつける。

煮魚 焼き魚

魚はパサパサして赤ちゃんが食べにくい食品の一つ。水溶き片栗粉でとろみをつけて、少しでも食べやすくする。



初期

タラ、カレイ、タイなどを煮たり、焼いたりした後ほぐす。おかゆに混ぜたり、だしで煮てとろみをつける。

中期

生鮭、マグロ、アジなどを煮たり、焼いたりした後ほぐす。だしやミルクで煮てとろみをつける。

後期～完了期

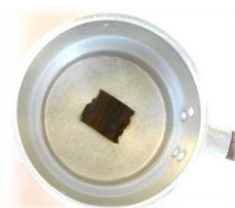
サンマ、サバなど煮たり、焼いたりした後ほぐす。ご飯に混ぜても食べやすい。

だしの取り方

大人も赤ちゃんもおいしく作るためにだしを使いましょう。
昆布やかつお節などがおすすめで、みそ汁や煮物に使えます。

昆布・・・水200ccに対し昆布5cm角を用意し、30分ほど水につけておく。
昆布と水を鍋に入れて煮て、沸騰直前に取り出す。

かつお節・・・水200ccに対しかつお節4g(2%)を用意し、沸騰した湯にかつお節を入れ、2分間煮出し取り出す。



食べる量には個人差があります

少食の赤ちゃんは、量は気にせず、与える食材を広げてみましょう。

よく食べる赤ちゃんは、ゆっくり与えるように心がけてみてください。

この時期の離乳食は、量よりも、離乳食に慣れていくことが大切です。



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して、生じる症状のことを言います。皮膚(湿疹・じんましん)・消化器(下痢・嘔吐)・呼吸器(ゼーゼー・息苦しい)・全身性(発熱・アナフィラキシー)等の症状があります。

乳児期の主要原因食物は、**鶏卵・牛乳・小麦**の割合が高く、それらを初めて与えた後はお子さんの様子を観察しましょう。**食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せずに、必ず受診し、医師の指示に従って進めてください。**

離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。卵黄を与える際は、しっかりと茹で、ごく少量から与えてください。

回数や味付けについて

離乳食に慣れたら、回数を増やしましょう。

大人の食事から取り分ける際に、味付けしたものから取り分けられるようになります。

砂糖・塩・しょうゆ・みそ・油などの調味料が使えます。

乳児ボツリヌス症の予防のため、**はちみつは使えません。**

主食はかゆ以外にも「うどん」「そうめん」「パスタ」などの麺類が食べられます。

主菜は7か月頃から「鶏肉」「赤身魚」などが食べられます。
野菜もいろいろな種類の野菜が食べられるようにしましょう。



2回食の頃
おかゆ・みそ汁・魚のあんかけ

鉄の不足について

赤ちゃんは6か月から鉄が不足しやすくなります。

離乳食に慣れ、回数が増えたら、赤身の魚・肉、レバー、卵黄、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう。



5～6か月頃の離乳食のレシピ

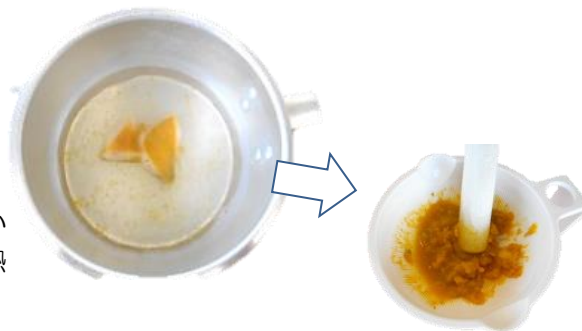
分量は赤ちゃんの分のみです

かぼちゃペースト



【材料】
かぼちゃ（3cm角） 2個
ミルク 大さじ1

【作り方】
①かぼちゃはやわらかく茹でるかラップでくるんでレンジで加熱する。
②ミルクと合わせて、つぶす。



白身魚と野菜の煮物



【材料】
にんじん 7g
キャベツ 7g
白身魚 10g
（たら、カレイ、たい、ひらめなど）
水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】
①にんじん・キャベツは一口大に切る。
白身魚は皮と骨を取り除く。
②にんじん・キャベツ・白身魚をやわらかくなるまで煮る。
③②を取り出してすりつぶす。
④③を再び鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



トロトロうどん



【材料】
茹でうどん 20g
固ゆで卵黄 小さじ1
だし汁 100cc
水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】
①うどんを細かく刻み、だし汁と一緒に柔らかくなるまで煮る。
②卵黄も加えて一緒に煮る。必要に応じてつぶし、とろみをつける。



ブロッコリーとしらすの煮物



【材料】
ブロッコリー 1房
しらす 小さじ1
だし汁 小さじ2
水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】
①ブロッコリーを茹で、穂先をみじん切りにする。
しらすもサッと茹で軽くみじん切りにする。
②鍋に①、だし汁を入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



フリージングをしよう



離乳食がたくさんできてしまったら、フリージングしておきましょう。
メニューにも変化がつき、お母さんの手間も省けます。

ポイント① 小分けにしてしっかり包む

1回量ずつ小分けにする。



ラップや小分けパック、フリーザーバックなどを利用して、周りのものにふれないようにしっかり包みます。
製氷皿で冷凍したら、ふたの閉まる保存容器やフリーザーバック等に入れ変えましょう。



ポイント② 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。

ポイント③ 使うときは中心までしっかり加熱

自然解凍だけでは、食中毒が心配です。
電子レンジや鍋で中心まで熱が通るようにしっかり加熱します。

おかゆ、みそ汁、スープなどと一緒に煮るのもおすすめです。

ポイント④ 1週間で使い切る

日付や材料名等をラベルしておきます。
1週間過ぎたら、ママが食べてくださいね。

例 ○月○日
かぼちゃペースト



時間のある時に、作り置きのできるフリージング。
2回食が軌道に乗ったら、フリージングした離乳食に、
ママの食事から取り分けた離乳食を添えたり、ゆでて
つぶした野菜を加えるなど、ひと手間加えると、もぐ
もぐが上手になっていきます。



フリージングの例

だし・スープ

製氷皿に流し入れ凍ったら、フリーザーバック等に移します。



おかゆ

時期に合わせたやわらかさで作り、1食分ずつ冷凍します。



うどん

やわらかく茹でて、離乳食の進み具合に応じて刻んでから、1食分ずつ冷凍します。



野菜

やわらかく茹でて、離乳食の進み具合に応じて刻んでから、1食分ずつ冷凍します。



じゃがいも・かぼちゃ さつまいも

やわらかく茹でて、すりつぶし、薄くのばしてラップに包んで冷凍します。

魚

茹でて皮と骨を取り、細かくほぐして小分けにして冷凍します。

しらす干し

熱湯をかけて塩抜きをし、小分けにして冷凍します。

ホワイトソース

冷ましてから、小分けにして冷凍します。

ホワイトソース の 作り方

厚手の鍋にバター（大さじ1と1/2）を溶かし、小麦粉（大さじ2と1/2）をやや弱火で焦げ付かないように木杓子で前後にかき混ぜながら炒める。温めた牛乳（1カップ）を少しずつ注ぎ入れながら混ぜ、滑らかにとろりになったらできあがり。

冷凍してすりおろすと便利

ほうれん草などの葉物（茹でてラップで棒状に包む）、鶏のささみ（すじを取る）、食パン（みみを取る）は凍ったまますりおろすとなめらかにできます。その後加熱しましょう。

フリージングに向かないもの

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、調理していない牛乳、ゼリー、プリン、きゅうり、レタス、たけのこ、こんにゃく等

だんだん上手にごっくんできるようになりましたね。
この時期の赤ちゃんは、食べる時に唇を閉じて左右に動かすようになります。
赤ちゃんも離乳食に慣れて食べる楽しさがわかってくる頃です。

多様な食品や料理を経験できるように心掛けましょう。



回数を増やしましょう

1日1回から始めた離乳食の回数を増やしましょう。
授乳のタイミングに合わせてもいいし、家族の食事の時間に合わせてもかまいません。
ただし、夜遅い時間に離乳食を与えるのは避けたほうがいいでしょう。

やわらかさ・大きさ

舌でつぶせるくらいの固さが目安です。

大人が指でつまんで、簡単につぶせるくらいのやわらかさが目安です。
根菜やいも類などは、やわらかくなるまでしっかりと煮て、徐々につぶし方をあらくしましょう。
野菜や肉・魚は、とろみをつけるとなめらかになり、飲み込みやすくなります。

つぶを大きくしていくときのポイント・急に大きくしない！

● なめらかなものの中に少しずつ粒を混ぜる

- ① なめらかにつぶしたおかゆにあらつぶしにした米粒や野菜・魚等を1～2粒入れる
- ② ポタージュ、マッシュポテト、茶碗蒸し、ゼリー等に粒のあるものを少し入れる
- ③ ホワイトソースやヨーグルトに混ぜる

● スープや白湯・お茶などの水分と一緒に与える

スープやみそ汁・白湯やお茶を用意し、離乳食と水分を交互に与えてみる

● よく食べてくれる料理と一緒に与える

よく食べる料理と交互に与えたり、混ぜ込む

● とろみをつける

水溶性片栗粉やとろみ剤を使ってとろみをつけると、飲み込みやすくなる



いろいろな味・料理に慣れさせて

◆薄味で調味を。

家族の食事から取り分ける際、これまでは、調味料を入れる前に赤ちゃんの分を取り出していましたが、これからは、塩、しょうゆ、砂糖、みそ、油（サラダ油・バター・オリーブオイル・ごま油）などは使うことができ、取り分けがしやすくなります。大人の1/3～1/2程度の味つけで調味し、赤ちゃんの分を取り出してから、家族分の味つけを追加しましょう。

家族全員で、日ごろから薄味で調味することも、健康づくりにつながります。

◆混ぜ混ぜおかゆばかりになっていませんか？

おかゆとおかずを分けて与える経験も重ねていきましょう。
もぐもぐの練習になったり、マンネリ化を感じにくくなります。



7～8か月頃になると、1日に必要な栄養の30～40%を離乳食でとるようになります。離乳食も栄養バランスを考えながら、進めていきます。

栄養バランスの考え方

主食・主菜・副菜を毎食そろえます。
離乳食も家族の食事の考え方は同じです。



主食・主菜・副菜のバランスをとるようにして、あとは無理強いせず赤ちゃんの食べ方に合わせましょう。量はあくまでも目安です。

	食材	栄養	7か月 ～ 8か月
	主食 おかゆ (米・うどん・パン)	エネルギー源	全がゆ 子ども茶わん4～8分目 (50～80g)
	副菜 野菜 海そう 果物	ビタミン ミネラル源	大さじ1～2
	主菜 大豆製品 魚・肉 卵 乳製品	たんぱく質源	豆腐 大さじ2～3 魚・肉 大さじ1 卵黄1個～全卵1/3個 乳製品 50～70g

食べる量より食事の雰囲気大切に

●たくさん食べる赤ちゃんは

食べるのが早い赤ちゃんは、ゆっくり食べさせてあげましょう。落ち着いた楽しい雰囲気です。「マンマよ」、「アーン」、「おいしいね」など話しかけたり、一口量を少なくしたり、もぐもぐとかむまねをしてみるのもおすすめです。



●そんなに食べたがらない赤ちゃんは

食べる量が少なくても、あせらず赤ちゃんのペースに合わせて進めます。食べる量より食事を楽しむこと、食品や料理を広げていくことを目標にしましょう。薄味で味つけをすることで、食べるようになる赤ちゃんもいます。

まだ与えたくないもの



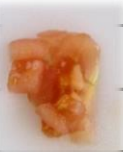
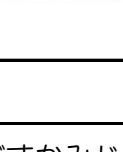
- 主食** そば・ラーメン 等
- 主菜** ハム・ソーセージ等
いか・たこ・えび・貝類 等
- 副菜** 香りの強い野菜（にんにく、しょうが）等
- 調味料** はちみつ（乳児ボツリヌス症の予防）
マヨネーズ・顆粒だし 等



調理のポイント7～8か月頃の食品例とその調理法

調理のポイント

舌でつぶせる固さに煮て、食べやすい大きさに切るかつぶし、必要に応じてとろみをつける。

		調理の仕方
主食 赤ちゃんのエネルギーとなる	米	全がゆ（離乳食の進み方に応じて、だんだんつぶさなくなる）
	うどん・そうめん スパゲッティ・マカロニ	やわらかく茹でて、みじん切り（マッシャーなどでつぶしても）
	食パン	耳をとり、小さくちぎって浸し煮る ※パンは小麦・乳製品・（卵）を使用しています。
	いも類・かぼちゃ	やわらかく煮て、あらつぶし
副菜 赤ちゃんの体の調子を整える	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー カリフラワー	やわらかく茹でて、みじん切りか、つぶし   
	大根・かぶ・冬瓜	
	グリーンピース・枝豆	
	なす	
	白菜・キャベツ	
	小松菜・ほうれん草★	
	さやえんどう	
	わかめ・芽ひじき	
	トマト	皮を取ってみじん切り（加熱しなくてもOK） 
	果物	つぶし、みじん切り 
主菜 赤ちゃんのからだをつくる	豆腐★	茹でて、あらつぶし 
	きなこ	米かゆ、マッシュポテトなどに混ぜて
	納豆★	みじん切りにして、そのままおかゆなどに
	白身魚・赤身魚★	加熱後に細かくほぐす
	しらす	（塩抜きのため）下茹でするか熱湯をかけてきざむ
	肉★ （鶏・豚・牛・レバー）	やわらかく脂肪の少ない鶏肉からよく煮てすりつぶすかみじん切り
	ヨーグルト	無糖のものを使う。果物や野菜と混ぜると食べやすい
	牛乳・育児用ミルク★	スープやホワイトソースなど、料理に使う
	チーズ パルメザン・プロセス	パンがゆやスープと一緒に煮る チーズは塩分を多く含みます。摂りすぎに気をつけて
油脂類	卵黄★・全卵	固茹での茹で卵にしたり、茶わん蒸しもおすすめ
	油 （サラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など）	量は少量にする 料理の風味がよくなります 炒めてから煮る・パンがゆやスープと一緒に煮る
調味料	塩・しょうゆ・砂糖・みそ	大人の味つけの1/3～1/2程度まで 家族の食事は赤ちゃんの分を取り分けてから味つけを追加すると、一緒に作ることができます。 かつお・こんぶ・煮干しなどのだしを使うとおいしく仕上がります。

★の食材は鉄を豊富に含みます。栄養バランスをととのえ、離乳食に鉄の多い食材を取り入れましょう。

食事後の授乳はまだ必要です

食べる量は、だんだん増えてきますが、離乳食後の授乳はまだ必要です。
欲しがるだけ与えてかまいません。

赤ちゃんの栄養源は離乳食や母乳・ミルクです！ おやつ（お菓子・ジュース）を与えすぎないで

赤ちゃんせんべい・ボーロやジュース・イオン水を与えすぎると、
それでおなかがいっぱいになってしまいます。
離乳食を食べない、母乳・ミルクを飲まない原因になりますので、
与えすぎには注意しましょう。



大人の食事と離乳食を一緒に作ってみよう



大人



2回目



赤ちゃん

魚のあんかけ（大人2人+赤ちゃん1人分） パパ・ママは焼き魚とお浸し

作り方

- ① 魚を焼き、1/5切れ分を赤ちゃん用に細かくほぐす。



- ② 小松菜を茹でる。
赤ちゃん用に10gとってみじん切りにし、残りは
大人用に2cm長さに切る。



材料

- | | |
|---------|----------|
| ・魚 | 2切れ |
| ・小松菜 | 180g |
| ・だし汁 | 大さじ6 |
| ・しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |

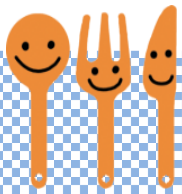
<赤ちゃん用>

- ③ 鍋に①、②、だし汁大さじ2、しょうゆ1滴を入れ、
煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



<大人用・お浸し>

- ③ だし汁大さじ4、しょうゆ小さじ1と1/2を合わせ、②の小松菜を和える。



1 週間の離乳食レシピ

1日目



卵サンド



ブロッコリースープ煮

トマト卵黄パンがゆ (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料	食パン (8枚切り)	4と1/4枚
	卵	2個
	トマト	80g (1/2個)
	マヨネーズ	大さじ1
	バター	小さじ1/4

作り方

- 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰後12分茹でる。
- ①の卵黄を赤ちゃん用に小さじ1取り出す。

<赤ちゃん用>

- 食パン1/4枚を小さくちぎって、ブロッコリーのスープ煮で取り出したスープ60ccにひたす。
 - 1cm角に切ったトマト20gと卵黄小さじ1、バター小さじ1/4を③に加えてトロトロになるまで煮る。
- #### <大人用>
- 残りの茹で卵をきざみ、マヨネーズで和える。
 - スライスしたトマトと③を食パンにはさむ。

1回目

トマト卵黄パンがゆ



ブロッコリースープ煮

ブロッコリースープ煮 (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料

・ブロッコリー	80g	・水溶き片栗粉	小さじ1
・玉ねぎ	80g	・コンソメ	1/2個
・水	500cc	・こしょう	少々
・塩	少々		

作り方

- ブロッコリーを小房に分け茹でる。玉ねぎは一口大に切る。
- 鍋に水と玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。ブロッコリーと塩を加えひと煮立ちさせる。赤ちゃん用に 具 (大さじ2)、スープ (100cc) を取り出す。

<赤ちゃん用>

- 具をみじん切りにし、スープ40ccで煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<大人用>

- コンソメ、こしょうを加える。

わかめのみそ汁 (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料	乾燥わかめ	1.5g
	玉ねぎ	60g
	だし汁	350cc
	みそ	大さじ1
	水溶き片栗粉	小さじ1

作り方

- 玉ねぎを一口大に切る。わかめを水で戻す。
- だし汁に玉ねぎを入れて火にかけ、わかめを加えて煮る。みそ大さじ1/3を溶き入れる。



<赤ちゃん用>

- 赤ちゃん用にわかめ (小1/2) と玉ねぎ (小2) を取り出しきざむ。
- ②の汁 (大さじ2)、③を鍋に入れ、火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつける。

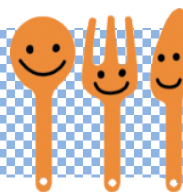


<大人用>

- 残りのみそ大さじ2/3を溶き入れる。

2日目

1 週間の離乳食レシピ



1 回目



にゅうめん

材料

- ・そうめん（乾燥） 15g
- ・だし汁 2/3カップ
- ・大根 10g
- ・白菜 10g
- ・にんじん 10g
- ・鮭 10g
- ・しょうゆ 少々
- ・かつお節 少々

作り方

- ① そうめんは1cmくらいにおり、やわらかく茹で、水気をきっておく。
- ② 大根、白菜、にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。鮭も茹でてほぐす。
- ③ 鍋にだし汁、野菜、鮭を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ①を加え、しょうゆで調味する。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をのせる。



フルーツヨーグルト

材料

- ・プレーンヨーグルト 15g
- ・バナナ 10g



2 回目



チーズパンがゆ(★)

材料

- ・食パン（8枚切り） 1/3枚
- ・にんじん 10g
- ・牛乳 大さじ2
- ・パルメザンチーズ 少々

作り方

- ① 食パンは耳を切り落として、小さくちぎって水1/3カップに5分くらい浸しておく。
- ② にんじんは2mm厚さの輪切りにしてやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ③ ①と②と牛乳、粉チーズを加えて煮る。



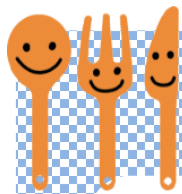
ラタトゥイユ

材料

- ・夏野菜（なす・冬瓜・ズッキーニ等） 15g
- ・トマト 1/12個（10g）
- ・玉ねぎ 5g
- ・鶏ささみ 10g
- ・水 30cc
- ・油 小さじ1/2
- ・塩 少々

作り方

- ① 野菜と鶏ささみをみじん切りにし、トマトを1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、野菜と鶏ささみを入れて炒め、ひたひたになるくらいの水を加えてふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩少々で調味する。



1 週間の離乳食レシピ

3日目

1 回目



マカロニグラタン

材料

- ・マカロニ 10g
- ・トマト（みじん切り） 1/8個（15g）
- ・絹ごし豆腐 10g
- ・コーンスープ（BF） 1袋（3.6g）
- ・粉チーズ 2g

作り方

- ① マカロニはやわらかく茹で、水気をきってみじん切りにする。絹ごし豆腐も茹でておく。
- ② 耐熱容器に①とトマト、くずした絹ごし豆腐を入れる。指定された量の湯で溶いたコーンスープをかけ、粉チーズをふってオーブントースターで約5分、焦げ目がつくまで焼く。



小松菜のおろし煮

材料

- ・小松菜 10g
- ・かぶ又は大根 30g
- ・かつおだし汁 大さじ3
- ・しょうゆ 2～3滴

作り方

- ① 小松菜は茹でてみじん切りにする。かぶは皮をむいてすりおろしにする。
- ② だし汁に①を入れてやわらかくなるまで煮て、しょうゆを落としてひと混ぜする。

2 回目



なすとわかめの煮物（★）

材料

- ・なす 20g
- ・わかめ もどして小さじ1/2
- ・だし汁 1/2カップ
- ・しょうゆ 2～3滴
- ・片栗粉 小さじ1/3

作り方

- ① なすは皮をむき1cm角に切る。
- ② わかめは水でもどしてみじん切りにする。
- ③ だし汁を煮立て、①のなすと②のわかめがやわらかくなるまで煮て、しょうゆで調味する。
水溶き片栗粉でとろみをつける。



かぼちゃのそぼろあんかけ（★）

材料

- ・かぼちゃ 20g
- ・鶏ひき肉 5g
- ・砂糖 小さじ1/5
- ・しょうゆ 小さじ1/5
- ・片栗粉 小さじ1/3

作り方

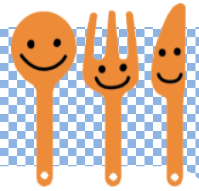
- ① かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ② 鶏ひき肉はフライパン（できれば樹脂加工のもので）を使って炒る。その後、包丁でたたいてみじん切りにする。
- ③ ①の鍋にひき肉と、砂糖、しょうゆを入れて煮て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



おかゆ

4日目

1 週間の離乳食レシピ



1 回目



おかゆ



納豆汁



白菜のクリーム煮

材料

- ・納豆 大さじ1
※ひきわりを使うとすりつぶしやすいです
- ・オクラ 1/2本
- ・だし汁 大さじ2
- ・しょうゆ 2〜3滴

作り方

- ① 納豆は粒が気にならない程度にすりつぶす。
- ② オクラはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ③ 器に①と②とだし汁を入れて、ラップをし、レンジで30秒〜40秒加熱し、しょうゆで調味する。

材料

- ・白菜 20g
- ・にんじん 5g
- ・牛乳 10cc
- ・塩 少々
- ・水溶き片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ① 白菜、にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ② 器に牛乳と①の野菜と水溶き片栗粉を入れて、レンジで30秒〜1分加熱する。

2 回目



くたくたのりうどん

材料

- ・茹でうどん 30〜50g
- ・焼きのり 少々
- ・だし汁 1/4カップ
- ・しょうゆ 小さじ1/5

作り方

- ① 茹でうどんは細かくきざむ。焼きのりははさみで細かく切る。
- ② 小鍋に①の茹でうどん、のり、だし汁、しょうゆを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。



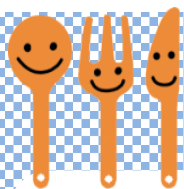
ほうれん草の白和え

材料

- ・ほうれん草 葉先2枚
- ・絹ごし豆腐 3cm角1個
- ・しょうゆ 2滴

作り方

- ① ほうれん草はやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ② 豆腐は茹でてつぶす。
- ③ ①と②を和え、しょうゆで調味する。



1 週間の離乳食レシピ

5日目



1 回目

体調不良後の回復期にも



ほうれん草のポタージュ

ほうれん草のポタージュ (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料

- ・白身魚や赤身魚 50g
(ツナや鮭の水煮缶詰も可)
- ・ほうれん草 50g(1/4束)
- ・じゃがいも 100g(1個)
- ・玉ねぎ 50g(1/4個)
- ・牛乳 350cc
- ・バター 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ① 魚、じゃがいも、玉ねぎは一口大の大きさに切ってひたひた位の水で茹でる。
(缶詰の場合は臭み抜きのために湯をかけておく。)
この茹で汁はとっておく。
- ② ほうれん草は適当な大きさに切ってやわらかく茹でておく。
- ③ ①と②と牛乳を加えてさっとミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に入れて火にかけ、バターを入れ、塩少々で調味する。
濃度が濃すぎる時は①の茹で汁でのばす。

<大人用>

味が足りないようなら、塩、こしょうを追加する。



<赤ちゃん用>

できあがり大さじ3
(濃い時は茹で汁でのばす)

大人の分と一緒に
作りましょう！



おかゆ



2 回目



卵どんぶり風

材料

- ・枝豆(冷凍) 5粒
- ・ネギ(みじん切り) 2cm
- ・しらす 小さじ1
- ・だし汁 1/4カップ
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/6
- ・水溶き片栗粉 小さじ1
- ・卵黄 1/2個分
- ・おかゆ 子ども茶碗半分

作り方

- ① 枝豆、しらすは熱湯に通し、枝豆はつぶす。
- ② ①とネギ、しらす、だし汁を鍋に入れて煮、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ③ 火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を加えてしっかりと煮る。おかゆの上に盛る。



じゃがいも入りひじき煮

材料

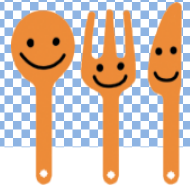
- ・じゃがいも 20g
- ・ひじき 小さじ1
- ・にんじん 5g
- ・しょうゆ 2~3滴
- ・砂糖 小さじ1/5
- ・だし汁 100cc

作り方

- ① ひじきは水で戻し、みじん切りにする。
- ② にんじんはせん切り、じゃがいもは1cm角に切る。
- ③ 小鍋に①②を入れ、かぶるくらいのだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③のにんじん、じゃがいもを食べやすい大きさにつぶし、砂糖、しょうゆで調味する。

6日目

1 週間の離乳食レシピ



1 回目



スーパゲティ

材料

- ・スパゲティ 10g
- ・ツナ 10g
- ・玉ねぎ（みじん切り） 5g
- ・小松菜 5g
- ・コーンスープ（BF） 1袋
（指定された量の湯で溶いておく。）

作り方

- ① スパゲティは柔らかく茹で、細かくきざむ。
- ② 鍋に水1/2カップを入れて熱し、ツナ、玉ねぎ、小松菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にコーンスープと①を加え、さらに煮る。



ブロッコリーとしらすあんかけ

材料

- ・ブロッコリー 15g
- ・しらす 5g
- ・だし汁 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ② しらすはさっと湯通しする。
- ③ 器にブロッコリー、しらす、だし汁、水溶き片栗粉を入れてレンジで1分かけ、よく混ぜる。

2 回目



ワンタンスープ

材料

- ・ワンタンの皮 1枚
- ・水 1/2カップ
- ・鶏ひき肉 20g
- ・ネギ 5g
- ・しょうゆ 2〜3滴
- ・水溶き片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 小鍋に湯を沸かし、小さく切ったワンタンの皮と鶏ひき肉を加えて煮る。
- ② ①がとろとろに煮えたら、みじん切りにしたネギを加えてひと煮立ちさせ、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



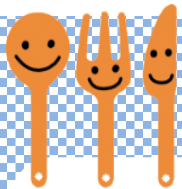
いんげんのごま和え

材料

- ・いんげん 20g
- ・すりごま 小さじ1/3
- ・しょうゆ 2〜3滴

作り方

- ① いんげんは筋をとって茹で、みじん切りにする。
- ② すりごま、しょうゆを合わせ、①を和える。



1 週間の離乳食レシピ

7日目

1 回目



コーンフレークおかゆ

材料

- ・コーンフレーク（無糖） 大さじ5
- ・ミルク（調乳したもの）又は牛乳 大さじ3
- ・キャベツ 10g
（茹でてみじん切りにする）
- ・水溶き片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 鍋にみじん切りにしたキャベツとコーンフレーク、ミルク（又は牛乳）を入れ、弱火でとろとろになるまで煮る。
- ② ①に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



魚のトマト煮

材料

- ・魚（あじ、生鮭、たらなど） 10g
- ・トマト 15g
- ・ブロッコリー 5g
- ・水 50cc
- ・水溶き片栗粉 小さじ1
- ・バター 1g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、魚を煮る。火が通ったら鍋の中でほぐす。
- ② トマトは皮を取って粗みじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- ④ ①に②と③加えて煮て、バターで調味する。
- ⑤ ④を水溶き片栗粉でとろみをつける。

2 回目

キャベツと鶏肉のシチュー



材料

- ・鶏肉 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・キャベツ 5g
- ・ホワイトソース 1/2カップ
- ・塩 少々

作り方

- ① 鶏肉、玉ねぎ、キャベツを1口大に切る。
- ② 鍋に玉ねぎ、キャベツを入れてやわらかく煮る。
- ③ 鶏肉を加えてさらに煮る。
- ④ ③をみじん切りにする。
- ⑤ ホワイトソースに④を加えて煮込み、塩少々で味付けする。
水分が足りないようであれば、③の茹で汁を足す。

おかゆ



ホワイトソース 作りやすい量



材料

- ・バター 大さじ1と1/2
- ・小麦粉 大さじ2と1/2
- ・牛乳 1カップ

作り方

- ① 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えてやや弱火で焦げ付かないように炒める。
- ② 牛乳を少しずつ注ぎ入れながら混ぜ、滑らかにとろりとなったら出来上がり。
余ったら小分けをして冷凍保存しておきましょう。

後期 &
完了期

9か月～1歳6か月頃の離乳食

離乳食にもずいぶん慣れてきましたね。

食べられる食品や料理が増え、家族の食事に近づいていきます。

これからの離乳食のポイントは



- 1日3回は食べる（朝は起こして）
1歳頃授乳が少なくなると、間食（おやつ）が必要になる子も
- 家族の食事と一緒に作る
家族もバランスよく食べる
味付けは家族の食事の半分くらいの薄さ
- 家族と一緒に食べ、食事を楽しむ



食事の回数

1日3回はあげましょう。

2回プラスαくらいから、徐々に量も、増やしていきます。

1回の食事が少なければ、回数を増やしてみるのもおすすめです。

食事の時間

だんだんと家族の食事時間に、合わせていきましょう。

食事の回数が3回なら、家族の食事の時間に、だんだん合わせていきましょう。

家族と一緒に食べることは、赤ちゃんもうれしいことです。

ただ、夜遅い時間に離乳食を食べることは避けた方がいいでしょう。

朝も7時くらいには起こし、朝の離乳食の時間を作りましょう。

離乳食から、生活リズムをととのえていくことができるようになります。

栄養のバランス

毎食

主食

ごはん・パン・めん類など



主菜

肉・魚・卵・大豆製品

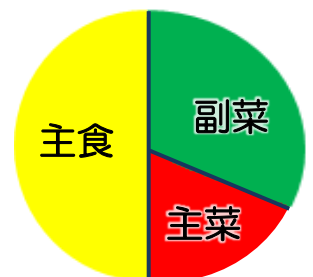


副菜

野菜・海藻・きのこ類



主食・副菜・主菜の
量の割合のイメージはこちら



をそろえましょう。

できるだけ、主食とおかずを別々に用意しましょう。

いろいろな味・食感を体験すると、もぐもぐの練習になります。

家族の食事でも毎食 主食・主菜・副菜 をそろえましょう。

※鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、育児用ミルク等を離乳食に取り入れましょう。

1回のめやす量

赤ちゃんの食欲や成長・発達には個人差がみられますから、目安としてご覧ください。
主食・主菜・副菜のバランスがそろえて、1日3回は食べるようにしましょう。

		9か月	～	11か月	12か月	～	18か月
主食	ごはん パン めん類		全がゆ (90g)	➡	軟飯 (80g)		
					軟飯 (80g)	➡	ごはん (80g)
主菜	肉・魚 卵 大豆製品		魚・肉 大さじ1 (15g) 豆腐 大さじ3 (45g) 卵 全卵1/2個 乳製品 80g		魚・肉 大さじ1～2 (15～20g) 豆腐 大さじ4 (50～55g) 卵 全卵1/2～2/3個 乳製品 100g		
副菜	野菜 海藻 きのこ 果物		大さじ2～3 (30～40g)		大さじ3～4 (40～50g)		
			煮てやわらかくなる野菜ならほとんど使えるようになります。				

★主食 全がゆ(90g)に代わる食品と調理の例

食パン(8枚切り)2/3枚

やわらかければそのままちぎって。
加熱した牛乳やミルクに浸してあげても。
もちろんパン粥として煮ても。



素麺・うどん(干) 2/5束

やわらかく茹でて、1～2cm長さに切り、醤油で味付けしだし汁でぐぐたくに煮る。
手づかみ食べができるようになったら、3cmくらいの長さにしてもいい。



さつまい芋(50g) じゃが芋小1/2個

茹でたり・ふかして、つぶす。つぶし方を少しずつ粗めにしていく。
肉じゃがや煮物なら、味がしみ込む前にお母さんの食事から取り分けることができる。



スパゲッティ・マカロニ 20本

やわらかく茹でて、1～2cm長さに切る。
ツナ缶やみじん切りにした野菜とトマトソースやホワイトソースで煮る。



ホットケーキ 5cm幅で焼いたもの2枚

やわらかく焼いてちぎって与える。
加熱した牛乳やミルクに浸してあげても。
試食を参考に♪



オートミール 大さじ2～3 コーンフレーク1/2カップ

牛乳やミルクなどで煮る。



手づかみ食べ

食べ物にさわったり、自分で食べたがったりするのは、赤ちゃんが自分で食べることに興味を持ち始めた証拠です。
食べ物の感触や形を、手指で確かめています。

やわらかく煮た野菜（にんじん・かぼちゃ・大根など）や食パン・ホットケーキ・やわらかいバナナ・おにぎりなどもおすすめです。太く握りやすくしたものや、平たく輪切りにしたものもおすすめです。

手づかみ食べをさせるときは、赤ちゃんから目を離さないこと！
一口の適量以上に入れてしまったり、誤嚥することもあります。
しばらくすると、だんだんと慣れていきます。

また、手づかみ食べをしないからと言って、無理やりやらせる必要はありません。
一緒に食事することで、赤ちゃんも真似してくれるようになります。



味付け・調理



家族の1/3～1/2くらいの濃さの味付けにしましょう。煮物、みそ汁、具入りのスープ、鍋物、蒸し煮、炒め煮などの、「煮る」「蒸す」料理を家族の食事に取り入れると、赤ちゃんの食事に分けやすいですね。調味料は今まで使っていた、砂糖、しょうゆ、塩、みそ、油に加えて、ケチャップ、マヨネーズ（全卵を食べていたら）などが使えます。

やわらかさ

赤ちゃんがかみかみできる大きさは、個人差や食材によっても違うものです。毎日少しずつ大きくしてみましょう。

指でつまんで、少し力を入れるとつぶせるくらいのやわらかさが目安です。だんだんと歯ぐきでつぶしていく時期です。やわらかく煮て、赤ちゃんがつぶせる大きさの0.5～1cm角くらいに切ってみましょう。



なかなか粒が大きくできないときは？

お粥の水分量を変えたり、今までのつぶし方に少量粗い米粒を入れてステップアップ。

野菜は家族の食事と一緒に煮て、やわらかく。

とろみをつけてみる。



おかゆとおかずを交互に与えてみる三角食べを。

飲み込みが苦手なものは少量にして口の中に入れて、得意なものと一緒に入れる。

★主菜 魚・肉(大さじ1)に代わる食品の例

豆腐 大さじ3～4

1cm角位の大きさにみそ汁や煮物として。チャンプルーやマーボー豆腐（市販の素はまだ早い）などもおいしい。



魚類(白身・赤身・青背) 大さじ1と1/2

やわらかく煮たり、焼いたりしてほぐして。ばさつくと食べにくいのであんかけの具にするのもおすすめ。



肉類(鶏・豚・牛の脂の少ないところ) 大さじ1と1/2

最初はひき肉からが使いやすい。肉じゃがや煮物に使った肉をほぐして。ばさつくとろみをつけて。



高野豆腐 1/3枚

すりおろして野菜と煮たり、やわらかく煮た後、みじん切りにしてとろみをつけて。



納豆 1/3パック

ひきわりならそのままごはんと一緒に。野菜と和え物にしても。



無糖のヨーグルト 1/2カップ

つぶした果物と一緒に和えると酸味が和らぎます。



卵 全卵1/2個→2/3個

白身を初めて使う際は少量（小さじ1程度）から。しっかり加熱して使いましょう。



★副菜 食品の例

とうもろこし・オクラ・いんげん・長ネギなども離乳食に使えます。

ほうれんそう・小松菜などの 青菜

やわらかく茹でて、5mmくらいのみじん切りにする。汁物や炒め物、和え物などに使える。



キャベツ・白菜などの葉物

やわらかく煮て、みじん切りにする。ポトフなどの煮物・みそ汁・鍋物・炒め煮・ロールキャベツなど、煮た後、食べやすい大きさに切る。



にんじん・大根・かぶなどの根菜

家族の煮物と一緒に薄味で煮る。やわらかくなったらずぶしたり、細かく切る。みそ汁の具としても。



なす・トマト・玉ねぎ

火を通すとやわらかくなるので、みそ汁、煮物、トマト煮、炒め煮などで使える。



海藻

わかめはみそ汁・煮物に。ひじきは煮物に。のりはおかゆや煮物に使える。やわらかく煮てから食べやすい大きさに切る。



きのこ

えのき・しいたけ・しめじなど細かくみじん切りにし、よく煮たものを少量使う。



赤ちゃん和家人の 食事を一緒に作ろう♪

1日の 離乳食の例



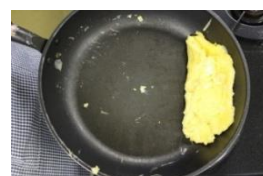
一緒に食べれる物を献立に選んで。
煮物・具だくさんの汁物はおすすりです。

昼食



● ジャガイモ入りオムレツ (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① ジャガイモ中1個を皮をむき、茹でてつぶす。
- ② 卵3個と牛乳50cc、①のジャガイモを合わせ、塩ひとつまみで調味し、油をひいたフライパンで中までしっかりと焼く。
- ③ 赤ちゃんには1/8量程度を取り、食べやすい大きさにつぶして与えましょう。
家族の分はケチャップなどで味を追加しても。



● 玉ねぎとトマトのスープ (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① 玉ねぎの半個を繊維を切るようにスライスする。
トマト1個はざく切りする。
- ② 玉ねぎを水から煮て、沸騰したらトマトを加えて煮る。
- ③ 具がやわらかくなったら、塩で薄味に調味し、赤ちゃんの分(大さじ2)を取りだす。
食べやすい大きさにつぶしましょう。



- ④ 残りの家族の分にコンソメ(1/2個)、こしょうを加えて味をととのえる。

朝食



● 豚汁 (大人2人+赤ちゃんの分量)

① にんじん1/2本、大根5cmをいちょう切り、ねぎ1/3本は小口切りにする。

② 豚肉100gを炒め、にんじん、大根を加えて炒め、だし汁400ccを加えて煮る。

③ 豆腐1/3丁をさいの目切りにし②に加え、ねぎを加え根菜がやわらかくなったらみそ大さじ1を加え、赤ちゃんの分はにんじん、大根、ねぎを大さじ2、豆腐大さじ1、豚肉小さじ2を取り出し、食べやすい大きさにつぶす。

④ 残りの家族の分にみそをもう少し溶き、味をととのえる。

夕食

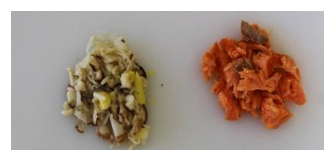


● 鮭のホイル焼き (大人2人+赤ちゃんの分量)

① ねぎ1本をななめせん切り、えのき50gを3cm長さに、椎茸2枚をスライスに切る。

② 生鮭2切れに塩少々を振り、ホイルに鮭・①の野菜を盛り、上からとろけるチーズをのせて、ホイルを閉じてグリルで焼く。

③ 赤ちゃんの分は鮭1/4切れをほぐし、野菜をみじん切りにする。家族はポン酢をかけてもおいしくいただけます。



● さつまいもの切りこぶ煮 (大人2人+赤ちゃんの分量)

① さつまいも200gを乱切りにし水にさらす。

③ 鍋にだし汁300cc、さつまいも、切りこぶを入れて火にかけ、大豆の水煮50gを加えて煮る。

⑤ 赤ちゃんの分だけさつまいも2〜3個と大豆小さじ1を取り出し、煮汁を加えて食べやすい大きさにつぶす。



② 切りこぶ20gをざるにとり、洗う。

④ 砂糖小さじ1・しょうゆ小さじ2を加えてやわらかくなるまで煮る。

⑥ 残りは家族用です。調味料を足して、煮直してもいいでしょう。



離乳食 後期～完了期

1週間の献立例

家族の食事を赤ちゃんに寄り添って、一緒に作りましょう。
家族もしっかり食べてくださいね。



「軟飯」は
お子さんに合わせた状態で
用意しましょう

- ・全がゆ（5倍がゆ）
- ・軟飯
- ・ごはん（大人と同じ）など

☆はpointを参考に
してください。

★は次のページに
作り方があります。

間食(おやつ)

赤ちゃんにとって間食（おやつ）は食事でもりきれなかった栄養を補い、心と体の成長を促すものです。

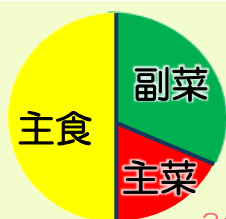
3回食を始めたばかりのお子さんにはまだ必要ありません。

3回の離乳食が軌道にのり、授乳が少なくなってきたら、間食を考えましょう。

乳製品・果物・おにぎり・パン・芋など、食事の代わりになるものを時間と量を決めてあげましょう。

市販のお菓子はほどほどに。

	月	火	水
朝	軟飯● ☆かぶと厚揚げの煮物●● ほうれん草の卵スープ●● ☆point 厚揚げは熱湯をかけて油抜きしましょう。 固い所は細かく刻みます。	食パン● （ちぎったりトーストしたり） ☆白菜とたらりのミルク煮●● （玉ねぎ・しめじ） トマトサラダ● ☆point しめじはみじん切りにしましょう。	軟飯● 具だくさんつみれ汁●● （いわし・ねぎ・大根・にんじんなど） ☆切干大根の煮物● （油揚げ・にんじん・しいたけ） ☆point やわらかく煮た後、みじん切りにします。とろみをつけるとより食べやすくなります。
昼	★にんじんとチーズのサンドイッチ● フルーツ・ヨーグルト●● 鶏肉とキャベツのスープ（玉ねぎ）●●	けんちんうどん●●● （豚肉・にんじん・大根・ねぎ） フルーツ●	★レバーペーストのお好み焼き●●● （キャベツ・レバーペースト・山芋・小麦粉・卵）
夜	★ツナのリゾット●●● ☆さつまいもの大学芋風煮●● ☆point さつまいもを乱切りにして、油を熱したフライパンで焼き目をつけ、水分を加えてやわらかくなるまで煮ます。	軟飯● ★いり豆腐●● ☆じゃがいものコロッケ● （マッシュポテトでも） ☆point コロッケやてんぷら（カボチャ・さつまいもなど）の揚げ物も少しずつ食べられるようになります。	軟飯● さといものそぼろあんかけ●● ★ひじき煮の白和え●●
間食	おにぎり●● ☆point しらすや刻んだ青菜を炒め、混ぜ込んでもおいしい。海苔は小さくちぎってから混ぜ込みます。	ふかし芋●● ☆point 芋はむせやすいので、牛乳等でつぶしながらあげても。 	フルーツ・ヨーグルト●● 



3色をそろえよう！

●…主食

●…主菜

●…副菜

主食

ごはん・パン・めん類



主菜

肉・魚・卵・大豆製品



副菜

野菜・海藻・きのこ類



木	金	土	日
パン● ★ポテトグラタン● ☆ポトフ●● (キャベツ・玉ねぎ・カブ・鶏肉・トマト) ☆point 鶏肉は沸騰してから入れましょう。	軟飯● ☆納豆と小松菜の和えもの●● みそ汁● (大根としいたけなど) ☆point 小松菜は茹でて、みじん切りにし、ひき割り納豆と和えます。	★野菜パンケーキ●● ★ブロッコリーとツナのスープ●● (玉ねぎ) フルーツ・ヨーグルト● 	☆チャーハン●●● (軟飯・ねぎ・豚ひき・卵) じゃがいもとわかめの煮物● ☆point 軟飯が食べられなければ、おかゆと一緒に煮ましよう。
軟飯● ★五目煮●● (大豆・にんじん・しいたけ・大根など) みそ汁● (ねぎ・わかめ)	☆野菜あんかけ丼●●● (軟飯・白菜・にんじん・豚肉・ねぎなど) かぼちゃの煮物● ☆point 野菜を食べやすい大きさに切り、豚肉とともに炒めてから水分を加えてやわらかく煮て、調味し、とろみをつけましょう。	卵とじうどん●●● (ねぎ・わかめ) ☆ポテトサラダ● (じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・きゅうり) ☆point マヨネーズは全卵を経験してからにしましょう。	☆トマトチーズトースト●●● ★キャベツのおろし煮● ☆point 手づかみ食べさせたいときは、持ちやすい大きさに切ってあげましょう。
軟飯● 鮭のホイル焼き●● (しめじ・玉ねぎ) ☆青菜のごま和え● ☆point いりゴマをすって、ごま和えも食べられるようになります。	軟飯● ☆すき焼き風煮●● (牛肉・豆腐・ねぎ・白菜・しいたけ) ☆point 野菜もたっぷり食べられる煮物です。家族の食事から取り分けるときは、味付けの濃さに注意しましょう。	軟飯● ★マーボー豆腐●● (豚ひき肉・ねぎ・みそ) ☆チンゲン菜のあんかけ● (えのき) ☆point チンゲン菜は柔らかく茹で、繊維を切るように食べやすい大きさに切ります。	軟飯● ☆かじきと野菜の炒め煮●●● (ピーマン・なす) ★ごま風味みそ汁● (だいこん・さつまいも・しめじなど) ☆point とろみをつけると食べやすくなります。
マカロニあべかわ●● ☆point 茹でたマカロニに、きな粉をまぶします。粉っぽさが残るとむせやすくなります。	サンドイッチ●●● ☆point チーズやかぼちゃペーストなどと一緒にロールサンドにしても。	炊き込みご飯●● ☆point 大人と一緒に炊いて、小さく握っておいて、冷凍しておいても。	焼きりんご● ☆point 薄切りにしたりんごをバターを熱したフライパンで焼く

にんじんチーズのサンドイッチ



- ・サンドイッチ用食パン 1枚
- ・カッテージチーズ 小さじ2
- ・にんじん(茹でてつぶす) 小さじ1

離乳食のレシピ

- ① 食パンを半分に切り、裏ごしをしたカッテージチーズを塗る。
- ② にんじんをはさみ、食べやすい大きさに切る。

ツナのリゾット



- ・軟飯 70～80g
- ・ブロッコリー(みじん切り) 小さじ1
- ・にんじん(みじん切り) 小さじ1
- ・玉ねぎ(みじん切り) 小さじ1
- ・ツナ 大さじ1
- ・トマト 大さじ2
- ・塩 少々

- ① 小鍋に野菜とツナ、150ccの水でやわらかくなるまで煮る。
- ② 塩少々で味付けをする。

※水をフォローアップミルクにして、煮ると鉄が補給できます。

いり豆腐(試食メニュー)



- ・絹ごし豆腐 1/6丁
- ・にんじん 5g
- ・小松菜 5g
- ・しいたけ 5g
- ・砂糖 少々
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/5
- ・油 小さじ1/4
- ・かつおぶし 少々

- ① 小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ② にんじんはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ③ しいたけはみじん切りにする。
- ④ 豆腐は軽く水気をきっておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、しいたけ、にんじん、小松菜を炒める。豆腐を加えてつぶすようにし、さらに炒め、砂糖、塩、しょうゆで調味する。
- ⑥ かつおぶし少々をまぶして全体になじませる。

レバーペーストのお好み焼き



- ・キャベツ 30g
2cm長さのせん切りにして電子レンジで加熱してしんなりさせる
- ・レバーペースト 小さじ2
- ・山芋すりおろし 大さじ1
- ・卵 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・しょうゆ 2～3滴
- ・油 適宜

- ① ボールにレバーペースト・山芋・卵・小麦粉・水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にキャベツを加えてよく混ぜ、フライパンで両面を焼く。しょうゆを鍋肌から数滴たらす。

ひじき煮の白和え



- ・ひじき煮 大さじ1
大人用に煮たひじきの煮物を薄味で煮て、赤ちゃんの分だけ取り出す
- ・豆腐(茹でておく) 大さじ1

- ① ひじきはみじん切りにする。
- ② 豆腐で①のひじきを和える。

ポテトグラタン



- ・じゃがいも(茹でてつぶす) 大さじ1
- ・にんじん(茹でてつぶす) 小さじ1
- ・ブロッコリー(茹でてみじん切り) 小さじ2
- ・牛乳 大さじ1
- ・卵 小さじ2
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 小さじ1/4
- ・バター 適量

- ① 器にバターをぬっておき、じゃがいも・にんじん・ブロッコリーをのせる。
- ② 牛乳・卵・塩をよく混ぜ、①の上からかけ、粉チーズをふる。
- ③ 180度のオーブンで10～15分焼く。

五目煮



- ・茹で大豆 大さじ1/2
- ・にんじん(1cm角に切る) 大さじ1
- ・大根(1cm角に切る) 大さじ1
- ・しいたけ(みじん切り) 大さじ1
- ・だし汁 100cc
- ・しょうゆ 小さじ1/8
- ・砂糖 ひとつまみ

- ① だし汁で大豆・にんじん・大根・しいたけを煮る。
- ② 砂糖・しょうゆで調味し、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 大豆や野菜を食べやすい大きさにつぶす。

※家族の分と一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。
大豆は必ずつぶしましょう。

野菜パンケーキ (試食メニュー)



- ・にんじん 10g
- ・小松菜 10g
- ・牛乳 大さじ1
(調乳したフォローアップミルクや豆乳でもOK)
- ・ホットケーキミックス 15g

- ① にんじん、小松菜はやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ② 材料すべてを混ぜて、フライパンで両面焼く。
(くして刺して火が通ったか確認しましょう)

※ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなどもおすすめです。

ブロッコリーとツナのスープ



- ・ブロッコリー (茹でてみじん切り) 10g
- ・玉ねぎ(スライスする) 10g
- ・ツナ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・水溶き片栗粉 小さじ1

- ① 小鍋に水100cc、玉ねぎ、ツナを入れて煮る。
- ② 塩少々で調味し、取り出してみじん切りにする。
- ③ 鍋に②を戻し、ブロッコリーを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※家族と一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。

マーボー豆腐



- ・木綿豆腐(1cm角に切る) 1/8丁
- ・ねぎ(みじん切り) 10g
- ・豚ひき肉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・みそ 小さじ1/4
- ・水溶き片栗粉 小さじ1~2

- ① フライパンにごま油を熱し、ひき肉とねぎを炒める。
- ② 豆腐を加えさらに炒め、ふたをして蒸し煮にする。
- ③ みそを溶き入れ(水分が足りなかったら足しましょう) 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

キャベツのおろし煮



- ・キャベツ 1/3枚
- ・大根おろし 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・だし汁 大さじ2
- ・酢 数滴

- ① キャベツは1cm角くらいに切る。
- ② キャベツと大根おろしと一緒にやわらかくなるまで煮て、しょうゆ・だし汁・酢で味付けする。

※お酢で大根おろしがまろやかになります。
酸味が強いとむせやすくなりますから、ほんの少し。

ごま風味みそ汁



- ・大根(いちょう切り) 3枚
- ・さつまいも(半月切り) 1~2枚
- ・にんじん(いちょう切り) 1枚
- ・大根葉(茹でてみじん切り) 小さじ1
- ・だし汁 100cc
- ・みそ 小さじ1/4
- ・白練りゴマ 小さじ1/3

- ① だし汁で野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ② みそと白練りゴマを混ぜ合わせて、①に溶く。
- ③ 食べやすい大きさにつぶす。

※家族の分と一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。

これは
どうすれば
いいの？



授乳は？



食べる量がだんだん増えていきますので、食後の授乳は減っていきます。離乳食だけで栄養をとるのは難しいので、授乳はまだ必要です。

遊び食べ・ちらかし

食べ物にさわったり、つかんだりすることで、こぼしたり、落としたりして、汚してしまうことも多くなるといいます。これらは、食べる練習にもつながっていくことから、おおらかに見て、ある程度は経験させましょう。

ビニールシートや新聞紙を敷くなど、汚してもいい環境をつくりましょう。また、食べさせるときは、食事に集中できるように、テレビを消す、おもちゃを片づける、大人も一緒に食べることもおすすめです。



スプーン・フォーク

スプーンやフォークに興味を持つ赤ちゃんには、幼児用のスプーンを用意してみましょう。

持ち方の目安（例）



順手で握る



逆手で握る



鉛筆握り

ポイント

- ・スプーン等を持たせたまま、歩き回らせない
赤ちゃんから目を離さない
- ・スプーン等は大人から与える分と、赤ちゃんが使う分の数本を用意
- ・すくっておいたところから持たせても（ごはんやかぼちゃなど）
- ・うまくできなくても、焦らない

フォローアップミルクや牛乳は？

フォローアップミルクは生乳の代用として開発され、鉄やビタミン等を強化している商品ですが、母乳やミルクに比べて消化が良くありません。

9か月や1歳を過ぎたからといって、母乳やミルクをやめて、フォローアップミルクに替える必要はありません。

ただし、母乳で育てているお子さんは、鉄欠乏性の貧血になりやすいので、離乳食にフォローアップミルクを使うこともおすすめです。

また、母乳やミルクから生乳へ切り替えるのは早くても1歳を過ぎてから。1歳までは、牛乳は離乳食の調理に使う程度にしましょう。



水分・コップ飲み



お茶などの水分を取るためにも、コップの練習も少しずつ始めてみましょう。ほとんどこぼしてしまいますが、焦らずゆっくり進めましょう。

<練習のコツ>

- ・空のコップで飲むマネを一緒に
- ・浅い皿などの縁をくわえさせて、お母さんが傾けて口へ入る水分量を調節する
- ・首の下には濡れてもいいタオルを用意しておく
- ・水分はジュースでなく、お茶か湯ざましなどで

×まだ与えたくないもの×

1歳くらいまで

（主食） そば・ラーメン等

（主菜） 貝類・塩魚(干物・塩鮭等)・

ハム・ウインナー等畜産練り製品

（副菜） にんにく等

（調味料） はちみつ(乳児ボツリヌス症の予防のため)

2歳くらいまで

生もの（お刺身・生卵等）





離乳食講習のご案内

- 初期（4－6か月児）
- 中期（6－8か月児）
- 後期&完了期（8か月－1歳2か月児）

毎月1回 保健センターにて
離乳食の講話・相談

申込制・詳しくは、市ホームページをご覧ください。



離乳食に関する相談・お問い合わせは

草加市健康づくり課
（保健センター）

草加市中央1－5－22

TEL 922-0200

FAX 922-1516

平日 8:30～17:00

