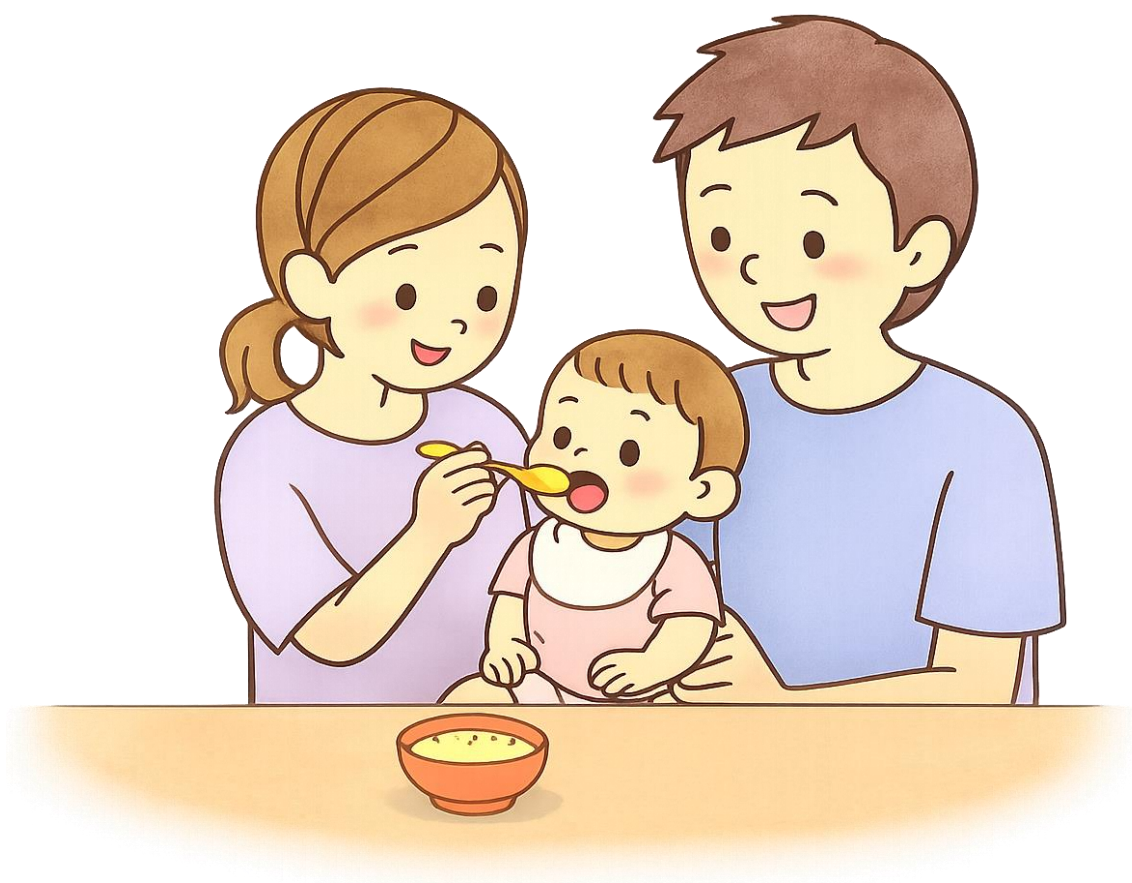


離乳食のすすめ方



寝屋川市こども部
子育て支援課・保育課

令和8年4月改訂

目次

1 はじめに	1
2 離乳食の開始・食物アレルギー	2
3 初期（5～6か月頃）	3
4 中期（7～8か月頃）	5
5 後期（9～11か月頃）	7
6 完了期（12～18か月頃）	9
7 離乳食の進め方の目安	11
8 簡単に作れる離乳食	12
9 手間をかけずに離乳食作り	18
10 ベビーフード	19
11 災害時にも使える離乳食	20

はじめに

○離乳食とは

離乳とは、母乳や育児用ミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが少しずつ食べ物を食べはじめ、幼児食へ移行していく過程のことで、そのときに与える食事を「離乳食」と言います。

○離乳食はどうして必要？

☆母乳・育児用ミルクだけでは不足するエネルギーや栄養を補うため。

☆食べ物を飲み込んだり、かみ砕いたりする練習をするため。

☆色々な味を経験しながら、食べる楽しさを知るため。

☆生活リズムをつくる役割があり、赤ちゃんの体内時計も安定していくため。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が成長ホルモンの分泌を促し、心身の健やかな成長につながります。



○離乳食をはじめる前に

授乳間隔のリズムを整えていきましょう。授乳の間隔が3～4時間空いていると、空腹と満腹のリズムが整い、離乳食が進めやすくなります。

○準備期の「果汁」や「スプーンの練習」は必要ありません。

以前は、離乳の準備として果汁の摂取がすすめられていましたが、離乳開始前に、果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンも成長が進むにつれて自然と慣れていくため、離乳食開始前にスプーンを練習する必要はありません。

注意する食品等

☆ハチミツは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

☆牛乳（飲用）、香辛料は1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

☆肉・魚・卵の生もの、カフェイン、のどに詰まりやすいものは与えないようにしましょう。



衛生面の注意点

☆赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、離乳食を料理する際や調乳の際は衛生に十分に注意しましょう。

調理器具や食器はよく洗って十分に乾燥させ、清潔に保管しましょう。

また、食品は中までしっかりと火を通しましょう。



離乳食作りに便利なもの

●茶こし

少量を裏ごしするときに便利



●すり鉢

小さめのすり鉢が便利



●おろし金

果物や野菜をおろすときに便利



●キッチンバサミ

野菜を短く切るときなどに便利



離乳食の開始

☆赤ちゃんに次のようなサインが見られたら開始の目安です。

- ①首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- ②5秒以上座れる。
- ③スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる。
- ④食べ物に興味を示す。

赤ちゃんの体調の良いときにはじめましょう。



※赤ちゃんの発達には個人差があるので、様子を見ながら進めましょう

食物アレルギー

食物アレルギーの発症を心配して、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。

自己判断で遅らせたりせず、適切な時期に開始しましょう。

食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、医師に相談しましょう。

【初めての食材を食べるときの注意点】

- ①少量から ②1日1種類ずつ ③体調のいい日に ④平日の午前中に

☆初めて食べる食材は何かあってもすぐ対応できるように、

小児科の病院が開いている平日の午前中に挑戦するようにしましょう。

☆症状は食べてから数分～2時間以内に出ることが多いです。

【症状の例】皮膚の発赤、湿疹、じんま疹、下痢、嘔吐、呼吸困難など

【原因となる主な食べ物】

特定原材料（9品目）：卵、牛乳、小麦、くるみ、落花生（ピーナッツ）、カシューナッツ、えび、かに、そば



困ったときの離乳食

【下痢のとき】

- ・下痢をおこすと水分が失われ、脱水症状をおこしやすくなります。湯冷ましやお茶などをたっぷり与えましょう。
- ・おかゆや柔らかく煮たうどんなど、消化のよい炭水化物食品からはじめ、体調を見ながらかぼちゃの煮つぶし・人参のすりおろし、豆腐や白身魚などの食品に徐々に戻していきましょう。

【便秘のとき】

- ・湯冷まし・お茶などを多めに与えましょう。
- ・食物繊維の多い野菜や果物・海藻・豆類を食べましょう。
- ・ヨーグルトなどの乳製品やバターなどの油脂類も便を軟らかくします。

初期（5～6か月頃）

食べることに慣れるのが目的。主なエネルギー源は母乳・育児用ミルク

☆1か月間は1日1回。毎日一定の時間に決め、授乳の前に与えましょう。

☆初めての食品を与えるときは赤ちゃんの健康状態の良いときにしましょう。

※病院を受診できる時間帯（なるべく午前中）が望ましいです。

☆離乳食の開始は、アレルギーの心配の少ないおかゆ（10倍粥のつぶし粥）からはじめましょう。

☆赤ちゃんのペースで食品の種類や量を増やしていきましょう。







☆赤ちゃんの機嫌・食欲・便の具合を見ながら進めましょう。

食べたものがそのまま便に出てくる場合がありますが、機嫌が良く食欲があれば進めていきましょう。

☆一緒に飲み込むまねをしながら、「おいしいね」と声をかけ、「食事の楽しさ」を教えてあげましょう。

☆なるべく中断しないで、毎日続けましょう。

（スケジュール例）

進め方	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
1日1回		 + 			

※離乳食の後に欲しがらだけ母乳や育児用ミルクを与える

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態
（ポターージュ状～ジャム状）

量の目安

「1日1回1さじ」からはじめ、様子を見ながら少しずつ増やす。
初めての食品は「1日に1種類、1さじ分まで」

味付けの目安

味付けは不要。
だしや素材そのものの味でOK。

姿勢

少し後ろに傾けた姿勢で食べさせましょう。
はじめは抱っこして与えると安心して食べられます。

食べ方の特徴


- ・口を閉じて食べ物の取り込みや飲み込みができるようになります。
- ・口に入った食べ物が、口の前から奥へと少しずつ移動できるようになります（舌の前後の動き）。















食べさせ方

- ①平らなスプーンを下唇の上にちょこんと置き、口が開いて取り込むのを待つ。
- ②上唇で挟んで取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引き抜く。
- ③ゴックンを待ってから次の1さじ。こぼしたら優しくスプーンですくい入れる。



離乳食の進め方の目安

 = 離乳食用のスプーン

日数	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10	11	~	16	17	18	19	20	~	30	
穀類	例) つぶし粥																			
10倍粥の つぶし粥																				
野菜						例) じゃが芋や人参など														
果物																				
魚																				
大豆製品													例) 絹ごし豆腐など							

はじめはアレルギーの心配の少ないおかゆから

新しい食品をはじめるときは1さじずつ

※表はあくまでも目安です。

赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

慣れてきたら豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄など種類を増やしましょう。

開始して1か月が過ぎたら、様子を見て離乳食を1日2回にします

☆初めての食品は1さじを（平日の）午前中に、慣れた食品は午後に食べさせましょう。

（スケジュール例）

進め方	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
1日2回		 +		 +	

※離乳食の後に欲しがるだけ母乳や育児用ミルクを与える

食品の目安

	使える食品	調理法
主食	米	10倍粥を裏ごししてポターージュ状にする。慣れたらつぶさなくてよい。
	じゃが芋・さつまいも	柔らかく茹でてつぶす。ゆで汁を入れてポターージュ状にする。
	うどん・そうめん	柔らかく茹でてすりつぶし、とろとろにする。
	パン	食パンの耳を除き、細かくちぎってパンがゆにする。
副菜	野菜	人参・かぼちゃ・大根などを柔らかく煮てすりつぶし、ポターージュ状にする。葉野菜は葉先のみを柔らかく茹でてすりつぶす。
	果物	りんご・バナナ・みかん・梨・柿などを加熱してつぶして（又は裏ごし）なめらかにする。
主菜	豆腐	絹ごし豆腐を加熱してつぶしてなめらかにする。
	白身魚・しらす	白身魚は茹で、しらすは茹でて塩抜きし、すりつぶしてお湯でのばしてなめらかにする。
	卵黄	固ゆでにした卵黄を少量（耳かき1杯分）から与える。しっかりと加熱する。

※表はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

☆調味料は必要ありません。食べ物の素材の味を楽しみましょう。

中期（7～8か月頃）

1日2回食に慣れて生活リズムを確立していく時期

☆食品の種類・量ともに増える時期です。おかゆ+おかず数品と組み合わせて与えますが、いつもおかずをおかゆに混ぜ込まないようにしましょう。（同じ味になってしまいます。）






☆口の中でつぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので、

まとまりにくそうなものには、飲み込みやすいように、とろみをつけてあげましょう。

☆形の小さすぎるものばかりだと丸のみする原因にもなります。

十分に柔らかく煮れば、舌でつぶせるので、ある程度の形は残しましょう。

（スケジュール例）

進め方	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
1日2回					

※離乳食の後に欲しがるだけ母乳や育児用ミルクを与える

固さの目安

舌でつぶせる固さ（豆腐）

大きさの目安

柔らかく茹でて、2～3mmのみじん切り

味付けの目安

- ・後半頃からしょうゆ、塩、砂糖、みそが使えるが、味付けというより風味づけ程度で。
- ・だしや素材の味を生かして作ると、ほとんど必要ありません。少量のバターも使えます。

姿勢

- ・1人で座れるようになってきたら食事用の椅子を用意しましょう。
- ・足裏を床や椅子の補助板につけて、安定した姿勢がとれるようにしましょう。

食べ方の特徴

- ・口のまわりの筋肉が少しずつ発達し、口を閉じてモグモグできるようになります。
- ・舌を前後上下に動かすことができるようになり、舌と上あごでつぶすことができるようになります。



○鉄とビタミンDの摂取を心がけましょう

【鉄】

生後6か月頃から赤ちゃんは体内の貯蔵鉄が減少し始めます。母乳育児の場合は特に鉄が不足しやすいため、鉄を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

【鉄を多く含む食品】

赤身の魚・肉、レバー、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜、大豆製品など

【ビタミンD】

ビタミンDは骨の成長に大切な栄養素です。乳幼児期に不足しやすいため、ビタミンDを多く含む食品についても、積極的に取り入れましょう。適度に日光にあたることで体内でもつくられます。

【ビタミンDを多く含む食品】

鮭、青魚、鶏卵、きのこなど

食品の目安

	使える食品	調理法	1回あたりの目安量
主食	米	7倍がゆ→5倍がゆ（全がゆ）	7倍がゆ50g →5倍がゆ80g
	めん類	うどん、そうめん、マカロニ、スパゲティなどを2～5mmに切り、柔らかく煮込む。	35～55g （茹でた状態）
	パン	小さくちぎってパンがゆにする。	15～20g
	いも類	柔らかく加熱してつぶしてマッシュ状にする。	20～30g
副菜	野菜	柔らかく煮て、みじん切り又は粗みじん切りにする。	20～30g
	果物	指で軽くつぶせる固さ加熱してみじん切りにする。	
主菜	大豆製品	絹ごし豆腐、ひきわり納豆、すりおろした高野豆腐などを加熱して使用する。きな粉をお粥などにかける。	豆腐：30～40g 納豆：10～15g
	魚	赤身魚（まぐろ、かつお等）、鮭、ツナ水煮缶も使える。加熱したものを細かく刻む。	10～15g
	卵	卵黄に慣れたら、固ゆでした卵白も少量（耳かき1杯分）から与える。しっかりと加熱する。	卵黄1個～ 全卵1/3個
	肉	鶏ささみ、鶏レバーを茹でてすりつぶす。	10～15g
	乳製品	プレーンヨーグルト、カッテージチーズ 牛乳（調理として少量は可。飲用としては1歳から）	50～70g

※表はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

※主食・主菜は1種類選んだときの量です。

☆1回の離乳食に主食・主菜・副菜の色々な食品を使いましょう。

☆主菜は大豆製品・魚・卵・肉・乳製品のうち1回に1～2品使いましょう。

取り分けの工夫

1日2回食に進む頃になると、家族の食事から取り分けていくのは、離乳食の作り方の1つです。

家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、うす味のものを取り分けたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容にしましょう。

【ポイント】

- ・赤ちゃんが食べられる食材、大きさ、固さにする。
- ・いつ取り分けるか決めてから調理をはじめ。
- ・大人用の味付けは、赤ちゃんの分を取り分けた後に行う。

【注意点】

- ・ハチミツや刺激の強いもの（にんにくや香辛料など）は離乳食には使わない。
- ・しょうゆにはアルコールが含まれているため、使用する際はしっかりと加熱してアルコールを飛ばす。

残りの食材はカレーやみそ汁などにして食べるのがオススメです☆



後期（9～11か月頃）

歯ぐきでカミカミできて、3回食のリズムをつけることが目標

☆歯ぐきで食べものをつぶして食べる時期です。柔らかく形のあるものをカミカミして咀嚼が上手になり、色々なものが食べられるようになります。

☆コップで飲む練習をはじめていきましょう。

☆献立に変化をつけましょう。離乳食に慣れて飽きがくる頃です。

同じようなメニューが続かないようにして、見た目の彩りも考えましょう。

☆鉄分が不足しがちな時期になります。鉄分の多く含まれている食品（赤身の魚・肉、レバー、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜、大豆製品など）を意識して取り入れましょう。



（スケジュール例）

進め方	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
1日3回		 +	 +	 +	

※離乳食の後に欲しがるだけ母乳や育児用ミルクを与える

☆フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代わりではありません。

※フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加がみられない場合には、医師に相談の上で、必要に応じてフォローアップミルクを使用していきます。

固さの目安

歯ぐきでつぶせる固さ
（熟したバナナ）

大きさの目安

柔らかく加熱したものを5～8mmくらい。
スティック状。

味付けの目安

だし汁を中心に、食品の持つ味を生かしながら、味付けは風味づけ程度に、うす味を心がけましょう。しょうゆ、塩、砂糖、みそが使える。

姿勢

やや前傾した姿勢がとれるように椅子を調整すると、手づかみ食べがしやすくなります。

食べ方の特徴

- ・舌を前後上下左右に動かすことができるようになります。
- ・唇を閉じて舌で食べ物を歯ぐきの上のせ、食べることができるようになります。
- ・柔らかいものを前歯でかじりとることができるようになります。

手づかみ食べを十分にさせてあげましょう

☆『手づかみ食べ』は、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎのこどもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながります。

☆手づかみ食べを十分にさせてあげることで、食べる意欲が生まれ、スプーンやフォークなどを上手に使えるようになります。

☆口に詰め込みすぎってしまうことがあるため、のどに詰まらせないように、大人がしっかりと見守りましょう。

☆はじめのうちは食べ物を口に運ばず、遊ぶこともあります。練習することで少しずつ上手に口に運ぶようになります。

☆食事時間は30分くらいを目安にしましょう。（それ以上の時間、赤ちゃんは集中できません。）

※手づかみ食べも個人差があります。手づかみが好きな子、食べさせてもらうのが好きな子など、その子によって違います。手づかみ食べをなかなかしなくても、焦らずゆっくりと進めていきましょう。

【手づかみしやすい食べ物】

- ・スティック野菜、スティック状にしたトーストやフレンチトースト
- ・手で持ちやすい大きさのおやき、おにぎり、ハンバーグ

【汚れてもよい環境を工夫しよう】

- ・自分で食べると周りは汚れます。エプロンをつけたり、テーブルや椅子の下に新聞紙やビニールシートを敷くなどして、片付けやすいように準備をしましょう。
- ・自分でスプーンを使って上手に食べられなくても、スプーンを持たせてあげることで食への意欲が高まります。スプーンに興味が出てきたら、持たせてあげましょう。



食品の目安

	使える食品	調理法	1回あたりの目安量
主食	米	5倍がゆ（全がゆ）→軟飯	5倍がゆ90g ～軟飯80g
	めん類	うどん、そうめん、マカロニ、スパゲティなどを1～2cmに切り、柔らかく煮込む。	60～90g (茹でた状態)
	パン	そのまま又はフレンチトーストなどにする。	25～30g
	いも類	柔らかく加熱して煮物やスープなどにする。	30～40g
副菜	野菜	指でつぶせる程度の柔らかさ加熱し、スティック状にして手づかみ食べさせてあげても○	30～40g
	果物		
主菜	大豆製品	木綿豆腐を5～6mm角に切り、加熱する。	豆腐：45g 納豆：20g
	魚	あじやさんまなどの青魚も使える。加熱したものを細かく刻む。	15g
	卵	固ゆで卵、卵焼き、スクランブルエッグなどにする。半熟は避けて中まで火を通す。	全卵1/2個
	肉	鶏肉：むね肉→もも肉 豚肉・牛肉：赤身のミンチからはじめる。	15g
	乳製品	粉チーズ（少量）、プレーンヨーグルト、カッテージチーズ	80g

※表はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

※主食・主菜は1種類選んだときの量です。

完了期（12～18か月頃）

1日3回食で家族一緒にの食事を楽しみましょう。

☆離乳食をよく食べ、食べ物を噛み切って食べようとするしぐさが見られたら、完了期をスタートします。

☆この時期は、幼児食へ移行する準備期でもあります。

歯が生えてくる頃ですが、奥歯が生えそろう、歯でしっかり噛めるようになるのは3歳頃です。この時期は、噛むトレーニングの時期になります。

☆口へ詰め込んだり、かじり食べをすることで自分の一口量を覚えます。

☆規則正しい生活が良い食習慣につながります。朝食・昼食・夕食・間食の時間を決め、食事時に適度な空腹状態になるように、生活リズムを整えましょう。

☆母乳や育児用ミルクはだんだん牛乳に切り替えていきましょう。

☆鉄分が不足しがちな時期になります。鉄分の多く含まれている食品（赤身の魚・肉、レバー、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜、大豆製品など）を意識して取り入れましょう。

（スケジュール例）

進め方	朝食7時	間食10時	昼食12時	間食15時	夕食18時
食事1日3回 + 間食1日1～2回					

固さの目安

歯ぐきで噛める固さ（つみれ団子）
食べ物の固さは奥歯が生えるまで、大人より柔らかめに。

大きさの目安

手づかみ食べる食材はスティック状など、手で持ちやすい形に。

味付けの目安

調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味（大人の1/3程度）で味付けしましょう。しょうゆ、塩、砂糖、みそ、ケチャップ、マヨネーズが使える。

姿勢

- ・正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。
- ・足がブラブラしないように、テーブルや椅子の高さを合わせましょう。

食べ方の特徴

- ・噛む力も少しずつ強くなりますが、まだ歯ぐきでつぶして食べる状態です。
- ・口へ詰め込んだり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えていきます。
- ・手づかみ食べが上手になり、スプーンやフォークを使った食べる動きを覚えていきます。



食品の目安

	使える食品	調理法	1回あたりの目安量
主食	米	軟飯→ご飯	軟飯90g ～ご飯80g
	めん類	柔らかく茹でて2～3cm長さに切る。	105～130g (茹でた状態)
	パン	トーストやサンドウィッチなど。	40～50g
	いも類	おやきやコロケなど、手に持ちやすい大きさに調理する。	40～50g
副菜	野菜	大人より柔らかく調理する。	40～50g
	果物	そのまま又は大きめに切る。	
主菜	大豆製品	油揚げ、厚揚げは熱湯をかけて油抜きして使用する。 無調整豆乳(飲用可)	豆腐：50～55g 納豆：20～25g
	魚	加熱して1cm程度にほぐす。	15g～20g
	卵	卵焼き、オムレツ、チャーハン、卵とじなどにする。 半熟は避けて中まで火を通す。	全卵1/2～2/3個
	肉	ほとんどの肉を使えるが、脂身の少ない赤身がおすすめ。	15g～20g
	乳製品	牛乳(飲用可)、ヨーグルト、チーズ	100g

※表はあくまでも目安です。こどもの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。


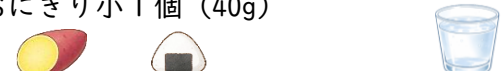
※主食・主菜は1種類選んだときの量です。

間食(おやつ)

☆間食は食事で不足しがちな栄養を補うために食べます。

- ・こどもの間食(おやつ)は大人と違い、3回の食事では必要な栄養が摂れないので間食で補います。
- ・食事で不足しがちな食品を食べるようにして、甘いものに偏らないようにしましょう。

間食1回量の目安(例) おにぎり・芋・果物・乳製品など

《午前》 バナナ1/4本(40g) + 牛乳(50ml) 	《午後》 さつまいも中1/4本(40g) or おにぎり小1個(40g) + お茶or水 
--	---

- ・だらだら食べると食事に影響するため、時間と量を決めましょう。
- ・間食は1日のエネルギーの10～15%が目安です。(1歳では50Kcal前後×2回、10時頃と3時頃が目安)
- ・甘いおやつや塩分の多いおやつばかり食べていると、好き嫌いを起こしやすいです。
- ・100%ジュースでも甘味があるのでほどほどにして、水分補給は水やお茶にしましょう。
- ・間食を機嫌を直すための手段にしないようにしましょう。

離乳食から幼児食へ



まだまだ大人と同じ固さは食べられません。食材を大きく柔らかめに調理して、口を動かして噛んで食べられているか確認してください。

離乳食は完了期で終わりですが、食生活の基盤となる幼児食の始まりになります。

味覚の形成・咀嚼の獲得・正しい食習慣・マナーを身に付けるために大切な時期になります。

家族揃った楽しい食事の中で、お父さん・お母さんがお手本となり心豊かな食生活を育みましょう。

離乳食の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了				
		初期		中期	後期	完了期
月齢（か月）		5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
離乳食の回数		1回	1～2回	2回	3回	3回
授乳の目安		離乳食後の母乳・ミルクと 欲しがるだけ		離乳食後の母乳・ミルクと 母乳：欲しがるだけ ミルク：1日3回程度	離乳食後の母乳・ミルクと 母乳：欲しがるだけ ミルク：1日2回程度	こどもの離乳の進行及び 完了の状況に応じて与え ます
時間の 目安  授乳  離乳食	午前6時					朝食7時 
	午前10時					間食10時 
	午後2時					昼食12時 
	午後6時		 2回食の場合			間食3時 
	午後10時					夕食6時 
調理形態 固さの目安		なめらかにすりつぶした状態(ドロドロ状) (ポタージュ状) (ジャム状)		舌でつぶせる固さ (豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (熟したバナナ)	歯ぐきで噛める固さ (つみれ団子)
食事量 1回分	主食 穀類	つぶしがゆ（10倍がゆ）から始めましょう。		7倍がゆ 50g～ 5倍がゆ 80g	5倍がゆ 90g～ 軟飯 80g	軟飯 90g～ ご飯 80g
	副菜 野菜 果物	すりつぶした野菜なども試してみよう。		20～30g	30～40g	40～50g
	主菜 魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄なども試してみよう。		10～15g	15g	15～20g
	又は肉			10～15g	15g	15～20g
	又は豆腐			30～40g	45g	50～55g
又は卵	卵黄1個～全卵1/3個			全卵1/2個	全卵1/2個～2/3個	
又は乳製品			50～70g	80g	100g	
食べ方の目安		○こどもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。		○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。

☆上記の量はあくまでも目安です。こどもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事を調整しましょう。

※成長の状況とは・・・母子手帳にある成長曲線のグラフに、身長や体重を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。



※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

簡単に作れる離乳食

基本のだしの取り方

	<p>【野菜だし】</p> <p>キャベツ じゃが芋 人参 白菜 など季節の野菜 (アクの強い野菜は避ける) 水</p> <ol style="list-style-type: none"> 野菜を一口大に切る。 (だし汁のみ使用するので、大きくてもよい。) 1を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。 汁を濾す。 	
	<p>【昆布だし (離乳食 初期)】</p> <p>目安の材料 ・だし昆布 10~20cm角 ・水 4~5カップ</p> <ol style="list-style-type: none"> 昆布は固く絞ったふきんで軽くふいて汚れをとる。 味がでやすいよう適当に切り込みをいれる。 鍋に昆布と水を入れて20~30分おく。 (昆布のうまみが出る。) 中火にかけ、沸騰直前(鍋の縁に気泡がたくさんついてきたら)に昆布を取り出す。 	
	<p>【昆布とかつおの一番だし (離乳食 中期以降)】</p> <p>目安の材料 ・だし昆布 10~20cm角 ・削りかつお 1~2カップ ・水 4~5カップ</p> <ol style="list-style-type: none"> 昆布は固く絞ったふきんで軽くふいて汚れをとる。 味がでやすいよう適当に切り込みをいれる。 鍋に昆布と水を入れて20~30分おく。 (昆布のうまみが出る。) 中火にかけ、沸騰直前(鍋の縁に気泡がたくさんついてきたら)に昆布を取り出す。 削りかつおを加え、静かに煮立つ程度の火加減で1~2分煮出して火を止める。 キッチンペーパーを敷いた茶こしでだしをこす。 	

下ごしらえ

野菜 いも 等	<p>例：人参/キャベツ かぼちゃ/さつまいも ブロッコリー/大根 玉ねぎ/ほうれん草</p> <ol style="list-style-type: none"> 大人の一口大程に切る。 鍋に、水と1の材料を火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。 ※葉野菜は葉先の柔らかいところを使用する。 	
肉 魚 豆腐	<p>例：ひき肉/赤身肉 シラス/切り身魚 絹豆腐</p> <ol style="list-style-type: none"> 材料が塊なら、大人の一口大程に切る。 鍋に水を沸騰させ、1の材料を入れ茹でる。 	

離乳食 初期（5～6か月頃）

I 主食	【10倍がゆ】		1. 米1に対し10倍の水を加えて火にかけ、沸騰したらふきこぼれないように蓋をずらし、弱火で25～30分炊き、すり鉢ですりつぶす。 ※鍋で炊く場合 150ml以上の水が必要	米 すりつぶす 水
	米	5g		
	水	50ml	ご飯1に対して5倍の水を加えておかゆを炊き、すり鉢ですりつぶす。	
	ご飯	10g		
II 副菜	【うどんのつぶし煮】		1. うどんを下茹でし、細かく刻む。 2. 鍋にだしを入れ、1をドロドロ状に煮る。	刻む だし 煮る
	茹で細うどん	30g		
	だし	適量		
【パンがゆ】		1. パンは耳を取り、細かくみじん切りにする。 2. 鍋に1と水を入れ火を通しフワフワに仕上げる。	水 煮る 耳を取り切る	
食パン12枚切	1/3枚			
水	適量			
II 副菜	【炊き合わせ】		1. 下ごしらえしたじゃが芋・人参をすりつぶす。 2. 水で戻した麩を、すりつぶす。 3. 鍋にだしを煮立たせ、1・2を煮る。	だし
	じゃが芋	15g		
	人参	20g		
麩	1g			
だし	適量			
【野菜のマッシュ】		1. 下ごしらえした大根・ほうれん草・白菜をすりつぶす。 2. 鍋にだしを煮立たせ、1を煮る。	だし	
大根	10g			
ほうれん草	5g			
白菜	5g			
だし	適量			
【お浸し】		1. 下ごしらえしたほうれん草・人参をすりつぶす。 2. 鍋にだしを煮立たせ、1を煮る。	だし	
ほうれん草	15g			
人参	20g			
だし	適量			
III 主菜	【白身魚の煮付け】		1. 下ごしらえした魚をすりつぶす。 2. 鍋にだしを煮立たせ、1を煮る。	だし
	白身魚	5～10g		
	だし	適量		
【吉野煮】		1. 下ごしらえした豆腐をすりつぶす。 2. 鍋にだしを煮立たせ、1を煮る。 3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。	だし 片栗粉	
絹豆腐	25g			
だし	適量			
片栗粉	少々			
水	少々			
【豆腐の野菜煮】		1. 下ごしらえした絹豆腐・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎをすりつぶす。 2. 鍋にだし汁を煮立たせ、1を煮る。 3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。	だし 片栗粉	
絹豆腐	25g			
かぼちゃ	5g			
キャベツ	5g			
玉ねぎ	5g			
だし	適量			
片栗粉	少々			
水	少々			

離乳食 中期（7～8か月頃）

☆中期食から調味料は風味付け程度（1、2滴程）に使用し、素材を生かした味付けにしましょう。

I 主食	【7倍がゆ】		
	米	10g	
	水	70ml	
	※鍋で炊く場合 210ml以上の水が必要		
	ご飯	20g	1. ご飯1に対して3.5倍の水を加えておかゆを炊く。
	水	70ml	
II 副菜	【煮びたし】		
	キャベツ	10g	
	人参	5g	2. きゅうりは皮をむいて1cm程の輪切りに切り、下茹でし、柔らかくなったら5～7mm角に切る。
	きゅうり	5g	3. 鍋にだしを入れ、1・2を入れて煮、砂糖・しょうゆで味付けする。
	だし	適量	
	砂糖		
	しょうゆ		
	【野菜のしらす煮】		
	白菜	15g	
	人参	5g	2. 下ごしらえした人参は5～7mm角に切る。
	しらす干し	3g	3. 下ごしらえしたしらすは、大きければ切る。
	だし	適量	4. 鍋にだしを入れ、1・2・3を入れて煮、砂糖・しょうゆで味付けする。
	砂糖		
	しょうゆ		
III 主菜	【納豆煮】		
	納豆	10g	
	大根	10g	2. 下ごしらえした大根・人参は5～7mm角に切る。
	人参	10g	3. 鍋にだしを入れ、1・2を入れて煮、砂糖・しょうゆで味付けする。
	だし	適量	
	砂糖		
	しょうゆ		
	【豆腐ステーキ】		
	豆腐	45g	
	小麦粉	適量	2. 1に小麦粉をまぶす。
	バター	適量	3. フライパンにバターを加え、2を焼く。

離乳食 後期（9～11か月頃）

☆調味料は風味付け程度に使用し、素材を生かした味付けにしましょう。




I 主食	【5倍がゆ】 米 20g 水 100ml ※鍋で炊く場合 300ml以上の水が必要 ご飯 40g 水 100ml	1. 米1に対し5倍の水を加えて火にかけ、沸騰したらふきこぼれないように、弱火で炊く。 ご飯1に対して2.5倍の水を加えておかゆを炊く。	
II 副菜	【ごま和え】 ほうれん草 30g 人参 5g ごま 適量 だし 適量 しょうゆ 適量	1. 下ごしらえしたほうれん草は1cm長さ（角）に切る。 2. 下ごしらえした人参は1cm長さに切る。 3. ごまはよくすっておく。 4. 鍋にだしを入れ、1・2を入れて煮、しょうゆで味付けして3をまぶす。	
	【ブロッコリーのお浸し】 ブロッコリー 30g だし 適量 砂糖 適量 しょうゆ 適量	1. ブロッコリーは大人の一口大に切り茹でる。 2. 穂先を食べやすいように切る。 3. 鍋にだしを入れ、1を入れて煮、砂糖・しょうゆで味付けする。	
III 主菜	【ささみムニエル】 ささみ 15g 小麦粉 適量 バター 適量	1. ささみは筋を除き、厚みを開き、沸騰した湯で茹でる。 2. 1を手づかみ食べしやすい大きさに切る。 3. 2に小麦粉をまぶす。 4. フライパンにバターを加え、3を焼く。	
	【高野豆腐の煮物】 高野豆腐 10g 豚肉 10g 人参/玉ねぎ 10g/20g だし 適量 砂糖 適量 しょうゆ 適量	1. 高野豆腐は水で戻し、茹でる。柔らかくなったら8mm～1cm角に切る。 2. 豚肉は下茹でし、細かく切る。 3. 下茹でした人参・玉ねぎは1cm程に切る。 4. 鍋にだしを入れ、1・2・3を入れて煮、砂糖・しょうゆで味付けする。	

離乳食 完了期（12～18か月頃）

☆調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味で味付けしましょう。

I 主食	【軟飯】 米 40g 水 70ml ※鍋で炊く場合 210ml以上の水が必要 ご飯 70g 水 60ml	1. 米1に対し約1.7倍の水を加えて火にかけ、沸騰したらふきこぼれないように弱火で炊く。 ご飯1に対して約0.8倍の水を加えて炊く。	
II 副菜	【ひじきと白菜のサラダ】 ひじき/白菜 1.5/20g 人参/きゅうり 7g/7g 油 0.5g しょうゆ/砂糖 1g/0.5g 酢 0.5g かつお節 0.7g	1. ひじきは戻し、茹でておく。 2. 白菜・人参は千切りにして茹でる。 3. きゅうりも千切りにする。 4. 油・しょうゆ・砂糖・酢を合わせる。 5. 1・2・3・とかつお節と4を和える。	
	【きんぴら】 ごぼう 20g 人参 7g 系こんにゃく 10g 油 適量 だし 適量 砂糖/しょうゆ 1.5g/1.5g	1. ごぼうはささがきに、人参は千切りに系こんにゃくは1cm程度に切る。 2. 鍋に油を熱し、1を炒める。 3. だしを加え、砂糖・しょうゆで味付けする。	
III 主菜	【鶏肉のケチャップ和え】 鶏肉 20g 塩/こしょう 少々 小麦粉 適量 揚げ油 ケチャップ 2.5g ソース/砂糖 0.8g/0.8g	1. 鶏肉は切り込みを入れ、塩・こしょうをふる。 2. 小麦粉をまぶし、油で揚げる。 3. 2に、ケチャップ・ソース・砂糖を合わせたものを絡める。	
	【高野豆腐の野菜煮】 高野豆腐 10g 玉ねぎ 20g 人参 7g 三度豆 3g だし 適量 砂糖/しょうゆ 1g/0.5g	1. 高野豆腐は水で戻し、一口大に切る。 2. 玉ねぎは一口大、人参はいちょう切り、三度豆は1cm長さに切る。 3. 鍋にだしを煮立たせ、1・2を入れ、砂糖・しょうゆで味付けする。	

こどものおやつ（12か月頃～）

<p>【コーンのおやき】</p> <p>クリームコーン 20g 米粉 12g コーンスターチ 4g ベーキングパウダー 1g 水 11g 油 少量</p>	<p>1. クリームコーン・米粉・コーンスターチ ベーキングパウダー・水を混ぜ合わせる。 2. フライパンを熱し、油を入れ、1の生地を 入れ、両面焼く。</p>	<p>・クリームコーン ・米粉 ・コーンスターチ ・ベーキングパウダー ・水</p> <p>油  焼く</p>
<p>【蒸しパン】</p> <p>米粉 15g コーンスターチ 5g ベーキングパウダー 1g 砂糖 7g 水 25g</p>	<p>1. 米粉・コーンスターチ・ベーキングパウダー・ 砂糖・水を混ぜ合わせる。 2. 1を耐熱容器に入れる。 3. 蒸気の上上がった蒸し器で、2を蒸す。</p>	<p>・米粉 ・コーンスターチ ・ベーキングパウダー ・砂糖 ・水</p> <p> 蒸す</p>
<p>【りんごとさつまいの重ね煮】</p> <p>りんご 20g さつまい 40g 水 適量</p>	<p>1. りんご・さつまいはいちょう切りにする。 2. 鍋に1と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。</p>	<p> 煮る</p>

※米粉は、そのまま小麦粉に置き換えることができます。

※公立保育所・公立認定こども園ではH28年度より、アレルギー対応として、
 卵・乳製品・小麦粉をなるべく使わない献立を実施しています。

手間をかけずに離乳食作り

フリージング（冷凍保存）の活用方法

- ☆新鮮な材料を使用し、新鮮なうちに冷凍する。
- ☆密封できる容器で冷凍する。
- ☆短時間で急速冷凍する。（小分けにする、薄くするなど。）
- ☆1回で使い切る量に小分けにし、再冷凍はしない。
- ☆1週間を目安に使い切る。（冷凍した日付を書いておくと分かりやすい。）
- ☆使うときは必ず再加熱をする。



材料	下ごしらえ	冷凍方法	料理する
おかゆ	時期にあわせた水加減・柔らかさで炊く。	粗熱が取れたら、1食分ずつ容器に入れ蓋をする。orラップで包む。	解凍して、小鍋でひと煮立ちさせる。
だし スープ	だし・スープをつくる。	粗熱が取れたら、製氷皿で冷凍し、フリーザーパックに移して保存。	使う分だけ取り出し、小鍋で温めて溶かす。
ほうれん草	ゆでて、十分に水気を切る。	粗熱が取れたら、1～2株ずつ束ね、棒状にして冷凍。	使う分だけ、凍ったままカット。解凍して使用。
人参 ブロッコリー	大人の一口大に切り、柔らかく茹でる。赤ちゃんの食べる大きさにあわせて切っておく。	粗熱が取れたら、フリーザーパックに入れる。平らに広げたら空気を抜き、密閉して冷凍。ラップで1回使用量ずつ小分けにしてフリーザーパックに入れても可。	使う分だけ取り出し、解凍して使用。
トマト	皮・種をとり1cm角に切る。		
かぼちゃ じゃが芋 さつまい	皮をむき、茹でてマッシュしておく。	粗熱が取れたら、ラップの上に薄くのばし、包丁の背でキューブ状に切れ目をつけて冷凍。	切れ目を折り、解凍して使用。
ひき肉 しらす	ゆでる。	粗熱が取れたら、ラップの上に薄くのばし、包丁の背でキューブ状に切れ目をつけて冷凍。	切れ目を折り、解凍して使用。
納豆	ひき割り納豆を使用。粒が大きければ細かく刻む。（少し凍らせると粘りが出にくい。）		

【フリージングに適さないもの】

水分の多い食材は、冷凍して解凍すると、本来の食感が失われるため、冷凍保存に適していません。

（例）豆腐、こんにゃく、生野菜、ゆで卵の卵白、牛乳、調整した育児用ミルク など

※じゃが芋は茹でて潰してマッシュ状にすると、冷凍可能です。

【フリージングの活用テクニック】

ほうれん草などの葉野菜や、鶏のささみ肉など、ペースト状や細かくしにくい食材



一度茹でてラップ等で包んで冷凍し、使う分だけ凍ったまますりおろすと簡単です。

※食パンも耳を落として冷凍し、すりおろして使用できます。

電子レンジの活用方法（野菜の下ごしらえ）

1. 大人の一口大に切った野菜と少量のだしまたは水を耐熱容器に入れる。
2. 柔らかくなるまで加熱する。

炊飯器の活用方法（おかゆ・野菜の下ごしらえ）

1. 炊飯器に大人用の米と水を入れます。（普段と同じように）
2. 耐熱容器に赤ちゃん用の米と水を入れます。（時期に応じた水加減に。）
3. 1の米の真ん中に2の耐熱容器をおきます。
4. 炊飯器のスイッチON。
5. スイッチが切れたら、まわりは大人のごはん、耐熱容器の中は赤ちゃんのおかゆが出来上がります。

※2. でお米の代わりに野菜を入れると、赤ちゃん用の野菜の下ごしらえができます。



上手に使う 楽しく食事 ベビーフード

☆ベビーフードは月齢別に様々な種類が市販されています。特徴を踏まえて上手に利用しましょう。

○こんなとき利用

- ・料理する時間のないとき
- ・メニューに変化をつけたいとき
- ・外出や旅行のとき
- ・メニューを1品増やしたいとき など



○たくさんの種類があります。

- ・そのまま食べられるタイプ（瓶入り、レトルト）
- ・お湯をかけるタイプ（フリーズドライ、粉末状）
- ・味付け用ソース
- ・料理しにくい素材を下ごしらえしたもの
- ・不足しがちな栄養素を多く含んだもの（例）鉄分=ひじき、レバー

○組み合わせを考えよう

- ・離乳食が進み、2回食になったら、「主食（ごはん・パン・麺）」＋「副菜（野菜・果物）」＋「主菜（魚・肉・卵・大豆製品）」が毎食そろうようにしましょう。

○料理名や原材料表示をしっかりチェックしよう

- ・材料や味付けがなるべく偏らないようにしましょう。
- 特にアレルギーのある赤ちゃんは、しっかりと原材料表示を見ましょう。

○ベビーフードを与える前に

- ・大人も一口食べて、味付けや固さ、舌触りを確認しましょう。
- ・温めて与える場合は熱くなりすぎているか等、温度も確かめましょう。

○与えているとき

- ・赤ちゃんの食べ方を見ましょう。
- ・月齢「○か月頃」と表示されていても、赤ちゃんの成長には個人差があります。ベビーフードの固さや大きさが適したものか、確認しながら与えましょう。



○開封した後の保存について

- ・乾燥品は吸湿性が高いため、使いきりタイプの小袋になっているものが多いです。
- ・瓶やレトルト製品は開封後すぐに与えるようにしましょう。
- ・与える前に別の容器に移して冷凍や冷蔵で保存も可能。それぞれの製品の表示（注意事項）に沿って、適切な使用を行いましょう。
- ・食べ残しや作り置きは衛生の観点から与えないようにしましょう。

○災害時のためにもストックしておく心安

- ・災害時のためにも瓶詰やレトルトのベビーフードを3日～1週間分用意しておきましょう。

災害時にも使える離乳食

洗い物いらずで簡単！パッキングの活用方法

- ・「パッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、鍋などで加熱するだけで料理が作れる調理法のことです。
- ・ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。
- ・ポリ袋を使用するため洗いのものが少なく、簡単に温かい料理が作れるため、災害時に役立つ調理法として注目されています。

- 【利点】
- ① 1つの鍋で様々な料理を同時に作ることができる。
 - ② 素材の風味、うま味、栄養素を逃がさない。
 - ③ パッキングすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
 - ④ ポリ袋のまま食器に盛ると、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けが楽。
- 【注意点】
- ① ポリ袋は、半透明の高密度ポリエチレン製で、耐熱温度が130℃以上のものを使用する。
 - ② 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
※たくさん作りたいときは1袋にたくさん入れるのではなく、袋数を増やす。
 - ③ 金ザル、お皿、クッキングペーパー、布巾などを鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。

【基本の手順】 ※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



1. 切った食材をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜く。



2. 加熱すると膨らむので、袋の上の方でしっかりと結ぶ。



3. 熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。



4. 鍋に水を入れ沸騰させ、3を入れて弱火で加熱する。



5. 加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出す。



6. 袋の結び目を切って、そのまま食器に盛る。

《10倍がゆ》 米20gと水200mlをポリ袋に入れ、【基本の手順】に沿って、弱火で20分加熱する。

※加熱後、水分を減らして、ポリ袋の上からつぶすと簡単につぶし粥ができます。

※加える水の量によって、7倍がゆ、5倍がゆ、ご飯を作れます。

《野菜煮》 切った野菜と少量のだしまたは水をポリ袋に入れ、【基本の手順】に沿って、弱火で加熱する。

(根菜類は約30分、葉野菜は約2～3分弱火で加熱する。)

※初期の場合は、ポリ袋の上からつぶしましょう。

葉野菜はすり鉢に移して、すりつぶしましょう。

スープジャーの活用方法

《10倍がゆ》 1. 容量350mlのスープジャーに米30gと容器一杯まで熱湯を注ぎ、しっかり蓋をして、10～20回振ってお湯を捨てる。

2. 1に新たに熱湯を容器一杯まで入れて、米を少しかき混ぜて蓋をし、2時間置いておくと、10倍がゆが完成。

※米の量を増やせば、5倍がゆ(米65g)、軟飯(米95g)ができあがります。



【参考】

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月改訂版）」

こども家庭庁「離乳スタートガイド」

「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】」

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」