

# ♪ 離乳食をはじめましょう ♪

あまり難しく考えないで、ゆっくいすすめましょう



5～6か月頃（離乳初期）の離乳食



12～18か月頃（離乳完了期）の離乳食

## “離乳”って？

離乳とは、乳児の成長に伴い、母乳または育児用ミルクなどの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、そのときに与える食事を離乳食といいます。

## 目 的

1. ミルクや母乳以外の味や、哺乳瓶以外の器具に慣れること、飲み込む、噛むということを月齢や発達に応じて覚えていきます。
2. 1歳6か月頃になるまでに、栄養の大部分を食事からとれることやいろいろな食材を体験できることが大切です。

## 心がけたいこと

赤ちゃんは、食事を通して家族の一員であることを自覚していきます。  
食事に集中できる環境（おもちゃやテレビを避けて）で、離乳食を食べましょう。

●次回の教室の際もこの資料をお持ちください●

## 離乳食のポイント

### 5～6か月頃（離乳初期）

#### 離乳食を始めましょう

- 重湯またはつぶしがゆを、1日1回ひとさじから、便や皮膚の状態を見ながらすすめる。
- なめらかなポタージュ状 → ヨーグルト位のかたさ。
- ミルク以外のペースト状の食材を飲み込む練習。舌ざわりや味の経験をすること。

### 7～8か月頃（離乳中期）

#### 豆腐くらいのかたさのものを

- 1日2回の離乳食。
- たんぱく源の食材として、赤身の魚や鶏ささみの取り入れを。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

### 9～11か月頃（離乳後期）

#### バナナくらいのかたさのものを

#### 家族と一緒に食事ができるような生活を

- 1日3回の離乳食。
- 赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れ鉄分の補給を。
- 食事後の授乳は少なくなっていく。

### 12～18か月頃（離乳完了期）

#### やわらかくて少し大きめのもので、奥歯でかむ練習を

#### かたさは肉団子くらい。1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える

- 離乳食3回と補食（おやつ）1～2回。

補食の時などに牛乳やヨーグルトを1日100ml程度。

☆補食（おやつ）とは、3回の食事では不足する栄養素を補うためのもの。

牛乳などの乳製品、果物、いも類、お好み焼き、軽めの食事などがおすすめ。

お菓子は楽しみのひとつで補食ではありません。

前歯が生えそろう頃なので、前歯でかじりとれるようなスティック状のものもおすすめです。

## 果汁について

### ♥離乳食開始前に果汁を与える必要はありません。

果汁を与えることによって、赤ちゃんにとって一番大切な母乳やミルクを飲む量が減ることがあり、この頃に必要な栄養が足りなくなる場合があります。

## スプーンについて

♥生後5～7か月頃になるとスプーンを口に入れても押し出すことがすくなくなるので、離乳食の開始前にあえてスプーンに慣らす必要はありません。スプーンの使用は離乳食を開始してから大丈夫です。

## 5～6か月頃（離乳初期）

1日1回ひとさじから 授乳の前に、できれば午前中が良いでしょう  
 まだまだ栄養は母乳やミルクから！食事の後は、欲しがるだけ授乳します  
 1か月程して、おかゆ（主食）、野菜（副菜）、たんぱく源（主菜）が  
 あわせて10さじ位食べられるようになったら2回食にすすめます

### ★離乳食を始める時期

- ◎5か月を過ぎて、①首がしっかりすわっている、②支えてあげれば座れる、  
 ③スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、④家族の食事を見て  
 興味を示したり、よだれを出したりするころが目安です。
- ◎ある程度授乳のリズムができていますとすすめやすいですが、個人差があるので  
 5～6か月のうちに始めましょう。

### ★開始のころのすすめ方の目安・・・初めての食品はひとさじ ㊦ から

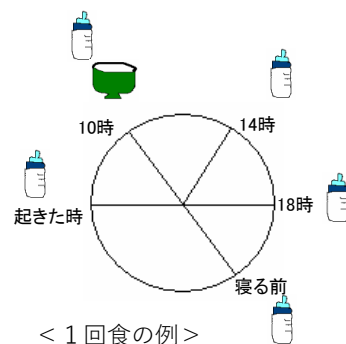
( ㊦ = 小さじ1杯  
 = 赤ちゃんスプーン2杯)

|        |           |                                                  | 日                                                                                 | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                 | 9                                                                                 | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                    | 14                                                                                    | 15                                                                                    | 16                                                                                    | 17～30                            |  |
|--------|-----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
| 主<br>食 | 穀類<br>いも類 | 重湯<br>つぶしがゆ<br>じゃがいも                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5～6さじ                                                                               |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                  |  |
|        |           |                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                  |  |
| 副<br>菜 | 野菜        | 裏ごし野菜                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    | 全<br>体<br>で<br>10<br>さ<br>じ<br>位 |  |
| 主<br>菜 | たんぱく質源    | 裏ごし豆腐<br>白身魚すり流し<br>プレーンヨーグルト<br>焼き麴<br>卵黄（少しずつ） |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |  |  |  |                                  |  |

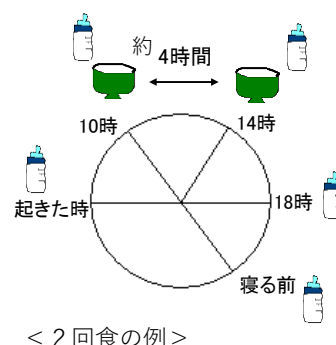
赤ちゃんによって進み具合はさまざまです。あくまでも目安としてください。

### ★ポイント

- ◎授乳時間の1回を離乳食にします。赤ちゃんの一番機嫌の良い時間で、お母さんに余裕のあるときが良いでしょう。
- ◎かたさはポタージュスープぐらいのなめらかなペースト状から始め、慣れてきたらヨーグルトぐらいのかたさへ。
- ◎なめらかなものを与え、飲み込むことに慣れさせましょう。
- ◎味付けはいりません。素材の味をいかし、だし汁程度にしましょう。
- ◎離乳食の後は欲しがるだけ授乳します。



- ◎離乳食を開始して1か月が過ぎたら、もう1回の授乳時間を離乳食にして2回食にします。
- ◎1回目の離乳食から2回目の離乳食の間隔は4時間程度あけて、なるべく一度決めた時間は変えないようにしましょう。
- ◎2回目の離乳食は、1回目の1／3ぐらいの量を目安に与え徐々に増やしていきましょう。



## 7～8か月頃（離乳中期）

### 1日2回の離乳食

### 舌でつぶせるかたさ + やわらかいつぶも取り入れましょう

◎かたさは絹ごし豆腐ぐらいが目安で、

ペースト状 → 粗くつぶしたもの → つぶつぶのものが食べられるようになります。

◎いろいろな種類の食品が使えるようになってきます。ひとつずつチャレンジしていきましょう。

◎味付けはまだ必要ありません。ただし、しょうゆを1滴など味に変化をつけても良いでしょう。

◎食べられる種類が増えるにつれ、おかゆ（主食）、野菜（副菜）、たんぱく源（主菜）をそろえると栄養バランスがよくなります。

◎たんぱく源の食材として、初期で卵黄を食べていたら全卵（しっかり火を通す）、赤身の魚や鶏ささみなどを試してみましょう。

◎食事に興味を持つ反面、「中だるみ」もみられる時期です。赤ちゃんのペースに合わせてすすめましょう。



< 離乳中期で使えるたんぱく源の例 >

#### ステップアップの食材

♥魚（マグロ・サケ）

♥鶏ささみ

♥納豆

♥さつまいも

♥わかめ・ひじき

♥きのこ類

### 食物アレルギー

**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、皮ふ・呼吸器・消化器・あるいは全身に生じる症状のこと。**

◎原因物質はたんぱく質で、すべての方に症状が出るわけではありません。

アレルギーかな？と思ったら除去する前に必ず医師に相談してください。

◎最も多い症状は皮膚症状ですが、ショック症状を起こす場合もあります。

◎アトピー性皮膚炎の中で食物アレルギー合併率は乳幼児で40%で、成長に伴い次第に減り、学童以上では10%以下になります。

◎乳幼児期に多い食物アレルギーは卵、牛乳、小麦ですが、アレルギーのないお子さんは離乳食を遅らせる必要はありません。

下記のようにすすめていきましょう。（授乳・離乳の支援ガイドに添う）

卵：5～6か月頃から固ゆで卵の卵黄から始めましょう。

（特にアレルギーになりやすいのは卵白です）

固ゆで卵を作る。卵黄の中心部分を取り、おかゆ、スープなどでのばしてひとさじから。

※卵黄に慣れたら8か月頃から全卵も使えます。

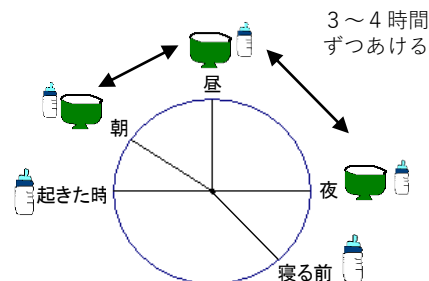
牛乳：料理に少しずつなら5～6か月頃から使えますが、飲み物として飲むのは1歳頃から温めて少しずつ。

小麦：パン、うどん、麩は6か月頃から始めましょう。

## 9～11か月頃（離乳後期）

### 1日3回の離乳食

食後のミルクは徐々に量が少なくなります  
家族と一緒に食事ができるようになってきます



< 3回食の例 >

◎主食、主菜、副菜をそろえて。

ごはんとおかずを基本は分けて盛り付けましょう。

◎かたさは、歯ぐきでかみつぶせるバナナくらいが目安です。

◎この頃から、胎児のときにお母さんからもらった鉄分の体内保有量が減ってきます。不足しないように、赤身の魚や肉、レバーなどを積極的に取り入れましょう。

◎コップにも挑戦しましょう。

◎大人からのとりわけ食が便利です。

◎おやつはまだ不要です。

#### 栄養の半分を離乳食で

|       | 母乳・ミルク | : | 離乳食 |
|-------|--------|---|-----|
| 9か月頃  | 40%    | : | 60% |
| 11か月頃 | 30%    | : | 70% |
| 18か月頃 | 20%    | : | 80% |

(12か月以降は徐々に牛乳に切り替えて)

#### 鉄分が多いおすすめの食材

- ♥魚（マグロ、カツオ）
  - ♥レバー
  - ♥納豆
  - ♥ほうれん草
  - ♥小松菜
- など

#### フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調にすすんでいれば、特に必要ありません。

離乳食が順調にすすまず、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、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの利用を検討します。

#### ベビーフードを利用するときの注意点

○子どもの月齢やかたさのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

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しょう。

○用途にあわせて上手に選択を。

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とき、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しょう。

○料理や原材料がかたよらないように。

離乳食が進み、2回食になったら、主食、主菜、副菜がそろうように工夫しましょう。

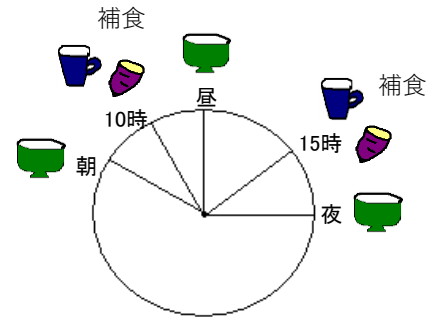
○開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに与えましょう。与える前に別の器に移して、冷凍や冷蔵で保存することもできますが、食品表示をよく読んで使用しましょう。

# 12～18か月頃（離乳完了期）

## 離乳食3回と補食（おやつ）を1～2回

- ◎形があって、やわらかいものでかむ練習をしましょう。
- ◎牛乳を飲み始めてみましょう。最初は温めて少しずつ。  
1日100ml程度としましょう。あまり多いと食事がすすみません。
- ◎哺乳瓶は徐々に離して、コップを使ってみましょう。
- ◎3回の食事では必要な栄養素をとりきれません。  
とりきれない栄養素を補食（おやつ）で補います。  
おやつ＝お菓子ではありません。
- ◎「手づかみ食べ」をさせたい時期です。  
手で触って、自分で食べることを楽しむ体験をしてみましょう。
- ◎スプーンやフォークを上手に使えるのは2歳頃です。あせらずに取り組みましょう。



< 3回食の例 >

### おすすめの補食（おやつ）

- ♥お好み焼き ♥枝豆 ♥とうもろこし
- ♥ふかしいも ♥じゃがいものバターのせ
- ♥果物 ♥ヨーグルト ♥牛乳 ♥チーズ

補食 = 3回の食事の妨げにならないよう  
食事の1時間半～2時間前までにとり、  
量にも気をつけましょう。

### 気をつけたい食品

味の濃いもの

：インスタント食品、ファストフード、  
珍味、ふりかけなど

甘味のあるもの

：乳酸菌飲料、スポーツドリンク、  
ジュース、チョコレート、  
菓子パン、ソフトキャンディなど

補食（おやつ）の量は、1日総カロリーの  
15%前後。（100～150kcal）

♥例えば・・・

・焼きいも70g + お茶

または

・プレーンヨーグルト100g + バナナ1/2本

または

・マカロニきな粉大さじ2杯 + 牛乳100ml

（マカロニ10gを茹で、  
きな粉小さじ2（6g）+ 砂糖小さじ1（3g）  
をまぶす）

### 手作りおやつレシピ

#### かぼちゃボール

- ①皮を除いたかぼちゃ70gを一口大に切り、柔らかくなるまでレンジにかけ、フォークで粗くつぶす。
- ②粗熱がとれたら、スライスチーズ1/2枚（約10g）を細かく切って混ぜる。
- ③一口大ずつ、ラップか手で丸める。

（約90kcal）

#### ライスせんべい

- ①しらす干し4gを、沸騰した湯でさっとゆでて塩抜きする。
- ②ご飯50gに①のしらす干しを混ぜる。（しらす干しのかわりに、ごまや青のりを入れても良い）
- ③3等分して、ラップではさんで約2mmの厚さに伸ばす。
- ④ラップをはがしフライパンにごま油2gを熱して、両面を香ばしく焼く。

（約110kcal）



# 調理のポイント ～覚えておきたいおかゆ・基本のだし～

## おかゆの炊き方、だしのとり方を覚えて離乳食に活用してみましょう

- ◎離乳食を作るときはしっかり手を洗い、衛生面には十分注意しましょう。
- ◎食器や調理器具はしっかり洗いましょう。心配な場合は熱湯をかけて自然乾燥を。

### ♪おかゆを炊く♪

～お米から炊く～

- 米と水を入れた鍋を強火にかけ、沸騰したらごく弱火にして40分ほど炊く。
  - 又は●米と水をマグカップなどの耐熱容器に入れ、湯せん（中火にかけ、沸騰したら弱火にする）で45分炊く。【写真①】
  - 又は●米と水をマグカップなどの耐熱容器に入れ、炊飯器に入れて大人用のご飯を炊くときに一緒に炊く。【写真②】
- （圧力タイプの炊飯器など一緒に炊けない炊飯器があります。取扱説明書で確認してください。）

～ごはんから炊く～

- ごはんを水を入れた鍋に入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15～20分ほど煮る。火を止めて7～8分蒸らす。
- （ごはんの固さや作る量、火力などによって出来上がり状態が変わるので、水の量で調節する。）

【写真①】



湯せん中は鍋のふたをする

【写真②】



### ◆おかゆの水加減◆

|            | ( 米 : 水 ) | (ごはん : 水 ) | (月齢の目安) |
|------------|-----------|------------|---------|
| 10倍がゆ      | 1 : 10    | 1 : 5～6    | 5～6か月ごろ |
| 7倍がゆ       | 1 : 7     | 1 : 3～4    | 7か月ごろ～  |
| 5倍がゆ (全がゆ) | 1 : 5     | 1 : 2～3    | 8か月ごろ～  |
| 軟飯         | 1 : 2     | 1 : 1～2    | 10か月ごろ～ |

### ♪だしのとり方♪

<昆布だし>

- 鍋に水3カップ（約600ml）と昆布12gを入れ、弱火にかける。
- 沸騰直前に昆布を取り出す。

<かつおだし>

- 鍋に水3カップ（約600ml）を入れ、強火にかける。沸騰したらかつお節18gを入れ、再び沸騰したら火をとめて、かつお節が沈むまでおく。ザルにペーパータオルを敷いてゆっくり注いでこす。

<昆布・かつおだし>

- 鍋に水3カップ（約600ml）と昆布12gを入れ、弱火にかける。
- 沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節18gを入れ、再び沸騰したら火をとめて、かつお節が沈むまでおく。ザルにペーパータオルを敷いてゆっくり注いでこす。

<野菜のだし>

- 水か上記のだし（どれでもよい）に、野菜（玉ねぎ、にんじんなど）を入れ、火にかける。
- 野菜が柔らかくなるまで煮て、野菜を取り出すか、ザルでこす。

# 離乳食のすすめ方の目安

「授乳・離乳の支援ガイド」参考

|           |                                                     | 離乳の開始 <span style="float:right">→ 離乳の完了</span>      |                                                            |                                                   |                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|           |                                                     | 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、<br>子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。    |                                                            |                                                   |                                                         |
|           |                                                     | 離乳初期<br>生後 5～6か月頃                                   | 離乳中期<br>生後7～8か月頃                                           | 離乳後期<br>生後9～11か月頃                                 | 離乳完了期<br>生後12～18か月頃                                     |
| 食べ方の目安    |                                                     | ●子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。<br>●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。<br>●いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 | ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。<br>●共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。  | ●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。<br>●手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。 |
| 調理形態      |                                                     | なめらかにすりつぶした状態                                       | 舌でつぶせるかたさ                                                  | 歯ぐきでつぶせるかたさ                                       | 歯ぐきで噛めるかたさ                                              |
| 1回当たりの目安量 |                                                     |                                                     |                                                            |                                                   |                                                         |
| I         | 穀類(g)                                               | つぶしがゆから始める。                                         | 全がゆ50～80                                                   | 全がゆ90～軟飯80                                        | 軟飯80～ご飯80                                               |
| II        | 野菜・果物(g)                                            | すりつぶした野菜なども試してみる。                                   | 20～30                                                      | 30～40                                             | 40～50                                                   |
| III       | 魚(g)<br>または肉(g)<br>または豆腐(g)<br>または卵(個)<br>または乳製品(g) | 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。                       | 10～15<br>10～15<br>30～40<br>卵黄1～全卵1／3<br>50～70              | 15<br>15<br>45<br>全卵1／2<br>80                     | 15～20<br>15～20<br>50～55<br>全卵1／2～2／3<br>100             |
| 歯の萌出の目安   |                                                     |                                                     | 乳歯が生え始める。                                                  | 1歳前後で前歯が8本生えそう。<br><br>離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。 |                                                         |
| 摂食機能の目安   |                                                     | 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。                                              |

※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る。

## 離乳の完了

離乳の完了の目安は、形のある食べ物をかみつぶすことができ、栄養の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食事からとれるようになった状態をいいます。

1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。

## 幼児食

離乳が完了すると幼児食となりますが、急に大人と同じものが食べられるわけではありません。奥歯が生えそろうのは3歳頃で、生えそろうても噛む力は大人より未熟です。

そのため、食品のかたさや大きさには工夫が必要です。引き続き、味付けについても素材の味をいかした薄味を心がけましょう。



# 食品の開始時期と調理法

| 献立  | 食品          | 月 齢              |                |                                            |                            |               |             |
|-----|-------------|------------------|----------------|--------------------------------------------|----------------------------|---------------|-------------|
|     |             | 離乳初期<br>5～6か月頃   | 離乳中期<br>7～8か月頃 | 離乳後期<br>9～11か月頃                            | 離乳完了期<br>12～18か月頃          |               |             |
|     |             | なめらかにすりつぶした状態    | 舌でつぶせるかたさ      | 歯ぐきでつぶせるかたさ                                | 歯ぐきで噛めるかたさ                 |               |             |
| 主食  | 米           | 10倍がゆ(裏ごし)～つぶしかゆ |                | 7倍がゆ                                       | 5倍がゆ～軟飯                    | 軟飯～ご飯         |             |
|     | パン          |                  | パンがゆ           | スープに浸して                                    | やわらかいパンはちぎったり、持ちやすい大きさに切って |               | トースト・ロールサンド |
|     | うどん         |                  | くたくた煮          | 冷麦、そうめん<br>(やわらかくゆで、米粒大に細かく刻む～1、2cmくらいの長さ) |                            |               | そば          |
|     | スパゲティー・マカロニ |                  |                | やわらか煮～                                     |                            |               |             |
| 主菜  | 豆腐          | ゆでて裏ごし～つぶし       |                | 煮物・あんかけ・炒り豆腐～                              |                            |               |             |
|     | 納豆          |                  |                | 細かく刻んで納豆汁・煮物・おろし煮                          |                            |               | そのままでも可     |
|     | 焼き麩         |                  | 煮つぶし～          |                                            |                            |               |             |
|     | 白身魚         | すり流し             | くず煮            | ほぐし煮                                       |                            | 焼き魚・煮魚・ムニエル   | 揚げ物可        |
|     | 赤身魚         |                  |                |                                            |                            |               |             |
|     | 青皮魚         |                  |                |                                            |                            |               |             |
|     | ツナ(水煮)      |                  |                |                                            | 使用可(塩抜きする)                 |               |             |
|     | 卵黄          |                  | 固ゆで卵の卵黄ペースト～   |                                            |                            |               |             |
|     | 全卵          |                  |                | 炒り卵(しっかり火を通す)・卵とじ・オムレツ・卵焼き                 |                            |               |             |
|     | レバー         |                  |                |                                            | マッシュポテト・肉だんご               | ハンバーグ・煮物・炒め物  |             |
|     | 鶏肉          |                  |                | ささみすりつぶし～ほぐし                               | むね肉・もも肉ほぐし～                |               | 煮物・炒め物      |
|     | 豚肉・牛肉       |                  |                |                                            | 包丁でたたいて                    |               | 煮物・炒め物      |
|     | ハム          |                  |                |                                            |                            | 加熱して～サンドイッチなど |             |
|     | 大豆          |                  |                |                                            | やわらかく煮てつぶす                 |               | やわらか煮       |
|     | 乳製品         | プレーンヨーグルト        | 粉チーズ           |                                            | チーズ焼きなど                    |               | 牛乳(飲用)少しずつ  |
| 副菜  | いも類         | じゃがいもペースト～つぶし    |                | さつまいものつぶし～                                 |                            | 煮物            | 素揚げ、コロッケなど  |
|     | 野菜          | スープ・ペースト～煮つぶし    |                | おろし煮・くず煮                                   |                            | やわらか煮         | 煮物・和え物      |
|     | 海藻          |                  | わかめのドロドロ～      |                                            |                            | ひじき・焼きのり      |             |
|     | きのこ         |                  | みじん切り～         |                                            |                            |               |             |
|     | 果物          | りんごすりおろし・つぶしバナナ  |                | つぶし                                        |                            | うす切り          | そのまま        |
| その他 | サラダ油・バター    |                  |                | 少量から使用可                                    |                            |               | 揚げ物可        |

\* 使用できる食品が増えてきたら、主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。

\* 味付けは、1歳以降に薄味で。

\* 牛乳は、料理に少量なら初期から使用できます。

\* はちみつは1歳以降に。

\* そばは1歳を過ぎてから慎重に。

\* 生ものは2歳以降に。



# 家族からのとりわけ食の工夫例

| おとなの献立                   | 7～8か月頃                      | 9～11か月頃                    | 12～18か月頃                  |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| チャーハン                    | 雑炊                          | ご飯のおやき<br>ご飯+しらす→小さく丸めて焼く  | チャーハン                     |
| ハヤシライス                   | 野菜のトマト煮                     | 挽き肉と野菜のトマト煮                | ハヤシライス                    |
| カレーライス                   | 野菜のスープ煮                     | 挽き肉じゃが                     | 肉じゃが                      |
| 親子どんぶり                   | 豆腐どんぶり                      | 卵どんぶり                      | 親子どんぶり                    |
| 冷麦                       | にゅうめん                       | 冷麦の豆乳煮                     | 冷麦<br>豆乳に少量のめんつゆ          |
| ロールキャベツ                  | キャベツとツナのスープ煮                | キャベツと挽き肉のスープ煮<br>おとな用を切って  | キャベツと挽き肉のスープ煮<br>おとな用を切って |
| コロッケ                     | じゃがいものポタージュ                 | じゃがいもの小判焼き                 | コロッケ                      |
| グラタン                     | かぼちゃのクリーム煮<br>おとな用のソースを伸ばして | かぼちゃのグラタン<br>ゆでたかぼちゃにソースを  | グラタン                      |
| 揚げだし豆腐                   | 炒り豆腐                        | 豆腐のハンバーグくずし                | 豆腐のハンバーグ                  |
| ハンバーグ                    | 人参のグラッセと魚のトマト煮              | レンジソーセージ<br>たねをラップで巻いてレンジに | ハンバーグ                     |
| 冷しゃぶ                     | 鶏ささみの納豆和え                   | ゆで豚の納豆和え                   | 豚肉のゆで野菜巻き                 |
| 魚のマヨネーズ焼き                | 魚のおろし煮                      | ムニエル                       | 魚のチーズ焼き                   |
| 刺身                       | 魚団子のみそ汁<br>包丁でたたいてみそ汁に      | 魚団子のバター焼き                  | ピカタ<br>卵をつけてフライパンで焼く      |
| アジのたたき                   | アジのくず煮                      | アジのトマトソース煮                 | アジのトマトソース煮                |
| サバのみそ煮                   | サバのくず煮                      | サバのミルクみそ煮                  | サバのミルクみそ煮                 |
| タラの中華ソースかけ<br>から揚げにねぎソース | タラのくず煮                      | タラの野菜あんかけ<br>魚と野菜を煮てとろみを   | タラの野菜あんかけ<br>から揚げも可       |
| 餃子                       | 野菜と鶏肉のスープ煮                  | ワンタンスープ                    | 餃子                        |
| 茶碗蒸し                     | 卵黄茶碗蒸し                      | 茶碗蒸し<br>具の大きさは細かく          | 茶碗蒸し<br>具の大きさは大人と同様       |
| かきのチャウダー                 | チャウダーのパン粥                   | かきのチャウダー<br>おとな用を切って       | かきのチャウダー                  |
| 五目豆                      | 人参の煮物                       | ひじきとつぶし大豆の煮物<br>やわらかく煮てつぶす | やわらか五目豆                   |
| マーボーなす                   | 納豆となすの煮物                    | 納豆なす<br>納豆と炒めて             | マーボーなす<br>辛味なしで           |

\* 市販の挽き肉は脂肪が多いので、赤身肉を包丁でたたいて利用すると良い。

## 食べにくい食材は一工夫

| 例えば<br>こんな食材     | 食べにくい理由         | こうすれば<br>食べやすい               |
|------------------|-----------------|------------------------------|
| レタス、わかめ          | 薄い、ペラペラ         | 加熱して<br>やわらかくする              |
| 豆、トマト            | 皮が口に残る          | 皮をとる、皮まで<br>やわらかく煮る          |
| 肉のかたまり、<br>えび、いか | かたい             | 小さく切る、<br>かくし包丁              |
| ブロッコリー、<br>ひき肉   | 口の中で<br>まとまりにくい | 他の食材と混ぜて<br>まとめる、<br>とろみをつける |
| こんにゃく、<br>練り物、貝  | 弾力がある           | 小さく切る、<br>かくし包丁              |
| パン、ゆで卵、<br>さつまいも | 口の中の水分を吸う       | 水分を含ませる、<br>他の食材と混ぜる         |
| 生野菜、果物           | 口の中で<br>ゴロゴロする  | 加熱調理をする、<br>すりおろす            |
| キャベツ、きのこ         | 繊維が多い           | 加熱して<br>やわらかくする、<br>小さく切る    |

奥歯が生えそろわないと食べにくい食材があります。無理に食べさせると、食事が嫌になってしまうので、子どもが食べにくそうな様子なら、3歳頃までは一工夫してあげましょう。

サンドイッチのハムきゅうりサンドなど、パンと具のかたさの異なるものを一緒にすると食べにくいため、ツナサンドのようにかたさをそろえると食べやすくなります。

## よくある質問

### Q 食事量が多い・少ない

→離乳初期は飲み込むこと、離乳食の舌ざわりや味に慣れることが主な目的。  
量は個人差があるので、体重・身長が成長曲線に沿って伸びているかで確認を。

### Q いつまで加熱が必要か

→豆腐などは1歳まで加熱。刺身や生卵は2歳以降。  
(トマト、きゅうりなどの生野菜は5～6か月頃までは火を通す。  
生のままあげるのは、それ以降が望ましい。)

### Q 果物の与え方について

→甘い味に慣れると他の食事がすすみにくくなる。  
毎食は必要ではない。(1日1回程度)季節の果物を。

### Q 飲み物について

→離乳期は母乳(ミルク)を飲んでいれば、水分補給としては十分。  
お茶や水は必ず飲まなければいけないものではないが、慣れも必要なので、  
試してみても良い。  
飲まない場合は、コップやストローマグ、スプーンなどに道具を変えてみるのも◎  
水分補給としてジュースやイオン飲料を与えるのは×

### Q かまない

→一緒に食べるときに、かむ見本(姿)をみせる。かむ力をつけるため、体を  
よく動かして遊ぶ。  
その子に合うかたさや大きさの食べ物にする。

### Q 9か月以降はフォローアップ?

→離乳食を順調に食べていれば必要なし。1歳以降は牛乳へ。



### Q 補食(おやつ)について

→補食(おやつ)は1歳頃から。この頃のおやつは食事でとりきれない栄養素を補う  
ものなので、食事に近い内容で。お菓子は少量の楽しみ程度に。