

すこやか離乳食の進め方

< 成長の目安 >

成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう！



離乳食レシピ
動画公開中！



月齢	離乳の開始 → 離乳の完了				
	ゴックン期 (離乳初期)	モグモグ期 (離乳中期)	カミカミ期 (離乳後期)	パクパク期 (離乳完了期)	
	5～6か月ごろ	7～8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ	
離乳食進め方のポイント	★子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めましょう。 ★母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えましょう。  [舌の動き] 舌は前後に動く	★1日2回食で、食事のリズムをつけましょう。 ★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きます。  [舌の動き] 舌は上下に動く	★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めましょう。 ★家族一緒に楽しく食事をしましょう。  [舌の動き] 舌は左右に動く	★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ★自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めてみましょう。  [舌の動き] 咀嚼により食塊をつくる	
食事の回数	1回	2回	3回	3回(+1～2回の間食)	
固さの目安 (食品でたとえると…)	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいのやわらかさ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらいの固さ)	
一回あたりの目安量 エネルギーのもとになる 体の調子を整える 体を作るもとになる (1食に1種類を目安に選びましょう)	穀類 いも類	つぶしがゆから始めましょう	全がゆ(5倍がゆ) 50g ～ 80g 《子供茶碗で約6分目》※ 《子供茶碗で約8分目》	全がゆ(5倍がゆ) 軟飯 90g ～ 80g 《子供茶碗で約9分目》 《子供茶碗で約7分目》	軟飯 ご飯 80g ～ 80g 《子供茶碗で約7分目》 《子供茶碗で約7分目》
	野菜 果物	すりつぶした野菜を試してみましょう	20g ～ 30g 《人参1/10本》 《ほうれん草1株》 《ブロッコリー1房》 《かぼちゃ4cm角1切》	30g ～ 40g 《かぶ1/2個》 《小松菜1株》	40g ～ 50g いろいろな野菜を組み合わせつつかきましょう！
	豆腐	しっかりと火を通して使いましょう！	30g ～ 40g	45g	50g ～ 55g
	または魚	「穀類・いも類」「野菜」に慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。 (肉類・調味料は、まだ使いません。)	10g ～ 15g 《白身の刺身で1切半》	15g 《刺身の大きさを、白身2切、赤身1切》 《茹でたしらす大さじ2》	15g ～ 20g 《魚の切り身1/5切》
	または肉		10g ～ 15g 《鶏ささみ1/4切》 《鶏ささみ1/3切》	15g 《鶏ささみ1/3切》 《赤身ひき肉大さじ1》	15g ～ 20g 《薄切り肉1枚》
または卵		卵黄1個 ～ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ～ 全卵2/3個	
または乳製品	牛乳は料理に使用する程度とし、飲用として与えるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。	50g ～ 70g 《ヨーグルト大さじ3》 《ヨーグルト大さじ4強》	80g 《ヨーグルト大さじ5》	100g 《ヨーグルト大さじ6》	

※《 》=各gを食材の目安量で示したものです。この他にもいろいろな食材がありますので、旬のものを利用しながら進めましょう。
量はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう！

はちみつは、幼児ボツリヌス症予防のため、1歳までは使わないようにしましょう。

離乳食調理のメニュー例



衛生面に十分気を付け、
食べやすく調理したものを与えましょう。

		離乳の開始			離乳の完了
		5～6か月ごろ	7～8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ
固さの目安と形態		なめらかにすりつぶした状態のもの	舌でつぶせる固さのもの	歯ぐきでつぶせる固さのもの	歯ぐきで噛める固さのもの
食事の回数		1回	2回	3回	3回(+1～2回の間食)
ご飯	お米から作る場合	7倍がゆ 米1に対し、7倍の水を加えて鍋でコトコトゆっくり煮て、すりつぶす。	全がゆ(5倍がゆ) 米1に対し、5倍の水を加えて鍋でコトコトゆっくり煮る。	軟飯 米1に対し、水を3倍加えて炊く。	ご飯 米1に対し、水を1.2倍加えて炊く。
	ごはんから作る場合	ごはん1に対し、水を6倍加えて柔らかくなるまで煮てすりつぶす。	ごはん1に対し、水を4倍加えて柔らかくなるまで煮る。	ごはん1に対し、水を2倍加えて柔らかくなるまで煮る。	
だし汁の取り方		<p>だしやスープは離乳食のベースです。薄めたり、のばしたり、煮たりと料理にはかかせません。市販のだし等を使う際は、添加物や食塩の入っていないものを選びましょう。</p> <p>【作りやすい分量】 水…400ml 昆布*…10cm角1枚 かつお節*…4g ※どちらか1種類だけでも作れます。</p> <p>①昆布は切り込みを入れ、水につけ中火にかけて煮立つ直前に取り出す。</p> <p>②かつお節を入れ、1～2分静かに煮て、うまみを出し火を止める。</p> <p>③かつお節が沈んだら、ざる等でこす。※冷蔵庫や冷凍庫に保存し、早めに使いきるようにしましょう。</p>			
野菜	野菜のポタージュ	野菜のやわらか煮	野菜の煮びたし	野菜のおかか和え	
大豆・大豆製品	すりながし汁	納豆和え・おろし煮	おから煮・炒り豆腐	厚揚げの肉みそ煮	
魚類	白身魚のすりながし	白身魚とポテトのミルク和え	魚そぼろ煮	魚のくずかけ・ソテー	
肉類	※肉類は使えません	野菜とささみのとろとろ煮	肉そぼろ煮	肉じゃがの柔らか煮	
果物	※糖分のとりすぎにつながります。与えすぎに注意しましょう。	他の食材に慣れてからすすめましょう。			果物は、お子さんの食べやすい形状にあわせて与えましょう。 (例) つぶす・すりおろす・やわらかく煮る・薄く切る・刻む

離乳中期以降、調味料が使用できるようになりますが、薄味を基本にしましょう。