

すこやか離乳食の進め方

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！



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		
食べ方の目安	★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。	★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しょう。	★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。	★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。		
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 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 <small>《子供茶碗で約6分目》※ 《子供茶碗で約8分目》</small>	全がゆ(5倍がゆ) 軟飯 90g ～ 80g <small>《子供茶碗で約9分目》 《子供茶碗で約7分目》</small>	軟飯 ～ ご飯 80g ～ 80g <small>《子供茶碗で約7分目》 《子供茶碗で約7分目》</small>	
	体の調子を整える 野菜 果物	すりつぶした野菜を試してみましょう	20g ～ 30g <small>《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》</small>	30g ～ 40g <small>《かぶ1/2個》 《小松菜1株》</small>	40g ～ 50g いろいろな野菜を組み合わせるとつかいましょう！	
	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)	豆腐	「穀類・いも類」「野菜・果物」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。)	30g ～ 40g <small>《白身の刺身で1切半》</small>	45g <small>《刺身の大きさを、白身2切、赤身1切》 《茹でたらす大さじ2》</small>	50g ～ 55g
		または魚		10g ～ 15g	15g <small>《鶏ささみ1/3切》 《赤身ひき肉大さじ1》</small>	15g ～ 20g <small>《魚の切り身1/5切》</small>
		または肉		10g ～ 15g	15g	15g ～ 20g <small>《薄切り肉1枚》</small>
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 <small>《ヨーグルト大さじ3》 《ヨーグルト大さじ4強》</small>	80g <small>《ヨーグルト大さじ5》</small>	100g <small>《ヨーグルト大さじ6》</small>		

※《 》=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。

< 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！

乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満のお子さんには、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などを与え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	だしやスープは離乳食のベースです。薄めたり、のぼしたり、煮たりと料理にはかせません。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。	【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。	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。	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。	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。
野菜	野菜のポタージュ 柔らかく茹でた野菜をすりつぶす。または、裏ごしをして、お湯で溶いた育児用ミルクやだし汁でのばす。	野菜のやわらか煮 野菜は細かいみじん切りにし、だし汁で柔らかく煮て、少量のみそまたは醤油で味をつける。水溶き片栗粉等でとろみをつける。	野菜の煮びたし 野菜は粗みじん切りにし、だし汁で煮て、少量のみそまたは醤油で味付けする。	野菜のおかか和え 野菜は1～2cm位の大きさに切り、茹で、かつお節と混ぜ合わせ、少量の醤油で和える。	
大豆・大豆製品	すりながし汁 豆腐はすりつぶす。または、裏ごしをしてだし汁でのばす。	納豆和え・おろし煮 ・ひきわり納豆(または納豆を細かくしたものを)、茹でてみじん切りにした野菜と和える。 ・凍り豆腐はすりおろし、だし汁で煮る。	おから煮・炒り豆腐 ・だし汁で柔らかく煮た野菜に、おからを加えて煮る。最後に少量の醤油で味付けする。 ・野菜と豆腐を炒め、だし汁で煮た後、少量の醤油またはみそで味付けする。	生揚げの肉みそ煮 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ひき肉を炒め、油抜きした生揚げ、だし汁、みそを加えて煮る。	
魚類 (白身魚…しらす・タイ・タラなど) (赤身魚…マグロ・カツオなど)	白身魚のすり流し だし汁や野菜スープで白身魚に火を通し、すりつぶす。または、裏ごしをして、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	白身魚とポテトのミルク和え 白身魚を茹でる。茹でた魚と茹でたじゃが芋をすりつぶし、溶いた育児用ミルクでのばす。	魚そぼろ煮 茹でた魚をだし汁で煮て、少量の醤油で味付けし、そぼろにする。それを、柔らかく煮た野菜と和えてもよい。	魚のくずかけ・ソテー ・だし汁と醤油を煮立て、水溶き片栗粉等でとろみをつけ、加熱(焼き・茹で)した魚にかける。 ・少量のバターを使用し、薄く小麦粉をつけた魚を焼く。	
肉類	※肉類は使いません	野菜とささみのとろとろ煮 野菜は茹でて細かく切っておく。ささみは生のまま細かく切り、すりつぶして少量の水でのばす。煮立てた、だし汁の中に入れる。ささみに火が通ったらその中に野菜を加え、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	肉そぼろ煮 赤身のひき肉・野菜をだし汁で柔らかく煮る。少量の醤油で味付けをし、水溶き片栗粉等でとろみをつける。	肉じゃがの柔らか煮 肉・野菜を少量の油で炒め、材料がかぶる程度の水と調味料で柔らかく煮る。大人の味付けの前に、子どもの分を取り分けて、薄味に仕上げる。	
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。	果汁 果物はすりおろし、ガーゼまたは茶こし等ですこして湯冷まして2～3倍に薄める。	すりおろし 果物をおろし器ですりおろし、そのまま与える。	刻み・ヨーグルト和え 果物は刻むか、薄切りにしたものをプレーンヨーグルトで和える。	スティック状 果物を手で持ち、前歯でかみきれる大きさのスティック状や薄切りにする。	

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。