



はじめよう！離乳食



東大阪市 保育課

2025 年 4 月 改訂

* 東大阪市 保育課ホームページにも掲載しています。

HP

東大阪市 離乳食レシピ

検索



★ 離乳食の進め方の目安	1
★ 固さ・大きさの目安	2
★ 離乳食ってどんなもの？	3
★ そしゃくの発達	8
★ おかゆと野菜スープの作り方	9
★ 離乳食の食べさせ方	11
★ 手づかみ食べはなぜ大事？	13
★ ちょっと気になる食材	14
★ ベビーフードについて	17
★ 噛む力を育てよう	18
★ 簡単♪楽チン♪離乳食の裏ワザ	19
〔 ☆ フリージング、電子レンジ、取り分け離乳食 〕	
★ 離乳食の料理展開例	
☆ 野菜料理	24
☆ 魚料理	26
☆ 大豆料理	27
☆ 肉料理	28
☆ おやつ	29
☆ 分量と計り方	29
★ 体調をくずしているときの食事	30
〔 ☆ 便秘、下痢、熱、口内炎 〕	
★ 標準計量カップ・スプーンによる重量表	32

離乳食の進め方の目安

参考:厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

離乳の開始

離乳の完了

月 齢		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安	ポイント	・新しい食品を始める時には一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていく。 ・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める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、自分で食べる楽しみを増やす。	
	離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回	
	授乳の回数 ※離乳食後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。	食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後 + 【母乳】赤ちゃんが欲しがるだけ 【育児用ミルク】1日3回程度	食後 + 【母乳】赤ちゃんが欲しがるだけ 【育児用ミルク】1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える	
	与え方例	・7:00 ミルク ・11:00 離乳食+ミルク ・15:00 ミルク ・19:00 ミルク ・23:00 ミルク	・7:00 ミルク ・10:00 果物 ・11:00 離乳食+ミルク ・15:00 ミルク ・19:00 離乳食+ミルク ・23:00 ミルク	・7:00 離乳食+ミルク ・10:00 果物 ・11:00 離乳食+ミルク ・15:00 間食+ミルク ・19:00 離乳食+ミルク ・23:00 ミルク	・朝食 ・10:00 間食(果物) ・11:00 昼食 ・15:00 間食 ・夕食	
食事の目安	調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (うらごし・すりつぶし・おろし)	舌でつぶせる固さ (きざみ・粗つぶし・固形)	歯ぐきでつぶせる固さ (きざみ・粗つぶし・固形)	歯ぐきで噛める固さ
	固さの目安となる食品		ポタージュぐらい	豆腐ぐらい	指でつぶせるバナナぐらい	肉だんごぐらい
	一回当たりの目安量	I 穀・いも類	・つぶしがゆから始める。 ・慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄など種類を増やしていく。	全がゆ 50～80g	全がゆ 90 ～ 軟飯 80g	軟飯 90 ～ ごはん 80g
		II 野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g
		III 魚 又は 肉 又は 豆腐 又は 卵 又は 乳製品 牛乳		赤身魚も可 10～15g	背の青い魚も可 15g (1/6切れぐらい)	15～20g
				赤身みじん切り 10～15g ※脂肪の少ない鶏肉から	肉のきざみ 15g	15～20g
				30～40g	45g (1/6丁ぐらい)	50～55g
				卵黄 1 ～ 全卵 1/3 個	全卵 1/2 個	全卵 1/2 ～ 2/3 個
				ヨーグルト・チーズ 50～70g	80g	100g
				牛乳(料理に使用)	牛乳(料理に使用)	牛乳に切り替える (各自の状態によって)
	備考		・哺乳量 平均1回量180～220ml ・離乳食+ミルク 150～180ml	・哺乳量 平均1回量 200mlぐらい ・離乳食+ミルク 100～150ml	・哺乳量 平均1回量 200mlぐらい ・離乳食+ミルク 100～0ml ・離乳食後のミルクは次第に減っていく。	・母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進み具合や完了の状況に応じて与える。 ・毎食「主食」「副菜」「主菜」を揃えるようにしましょう。
	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どうか確認する。			

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。

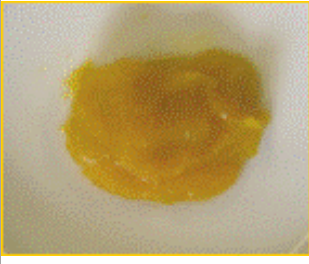
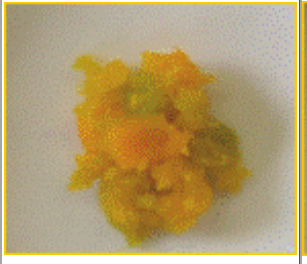
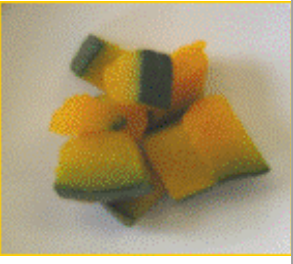
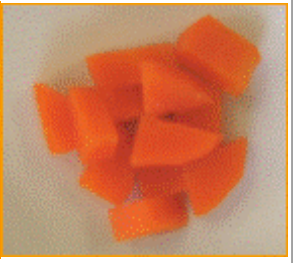
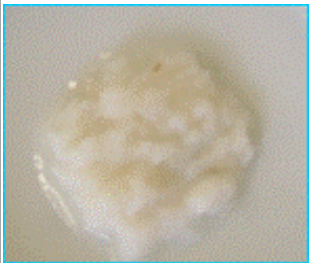
* 離乳開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、食品のもつ味を生かしながら薄味で調理する。

* はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

(令和元年7月改訂)

固さ・大きさの目安

※食べられる固さや大きさには個人差があります。赤ちゃんの発育に合わせて進めましょう。

	離乳初期 生後 5～6 か月頃	離乳中期 生後 7～8 か月頃	離乳後期 生後 9～11 か月頃	離乳完了期 生後 12～18 か月頃
固さの目安	なめらかにすりつぶす ヨーグルトくらい	舌でつぶせる 豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる バナナくらい	歯ぐきで噛める 肉団子くらい
 ごはん				
 かぼちゃ				
 にんじん	 すりおろし又はすりつぶし	 あらつぶし	 5～8mm角ぐらい	 1cm角ぐらい
 さかな	 すりつぶし	 ほぐし	 あらほぐし	 適当な大きさに
 とうふ	 すりつぶし	 あらつぶし	 1. 5cm角ぐらい	 適当な大きさに

離乳食ってどんなもの？



離乳食は、赤ちゃんが成長するのに伴い、おっぱいやミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、おっぱいやミルクだけの「飲む食事」から、大人と同じ「かんで食べる食事」に慣れるまでの間の食事です。

食品の量と種類を増やしながらゆっくりと進め、無理強いせずに離乳食の時間が楽しいものにするのが大切です。

離乳食の進め方



☆離乳の開始☆

なめらかにすりつぶした状態の食べ物を初めて与えた時を離乳の開始といいます。その時期はおおよそ生後5～6か月頃が適当です。子どもの一人一人の成長発達等を考慮し、十分に母乳・育児用ミルクでの保育をしながら始めましょう。

目安は

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す など…

☆離乳初期（生後5～6か月頃）☆

この時期は栄養をとることよりも、離乳食をゴクンと飲み込むこと、またその舌ざわりや味に慣れることが目的です。離乳食は1日1回与え、食べる量はまだごくわずかです。



離乳食の固さ

なめらかにすりつぶして粒がなく、適度にねばり気のある状態。ポタージュ状のもの。

食べものの種類

離乳の開始では、消化のよいおかゆ（米）から始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます。



アクやにおいの強いものは避け、軟らかく加熱し裏ごししたり、すりつぶしたりしてから野菜スープなどでのばし、ポタージュ状にします。

新しい食品を始める時には一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきましょう。とろみをつけると食べやすくなります。

なお、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使いません。



🍴 食べる時の様子

多くの赤ちゃんはまだ歯が生えず、舌は前後にしか動きませんが、上下の唇を閉じて、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込みゴックンと飲み込めるようになります。最初は口をパクパクさせますが、ポタージュ状に慣れてくるとスプーンを取り込んでいったん唇を閉じ、口にためてからゴックンと飲み込めるようになります。



🍴 注意する点

★味つけについて … 塩分は腎臓の機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。離乳の開始頃では調味料は必要ありません。

★母乳・育児用ミルクについて … 授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。



〔進め方と目安量の例〕

🍴 = 小さじ

	1・2 日目	3・4 日目	5・6 日目	7~10 日目	11~15 日目	16~25 日目	26~30 日目
おかゆ	🍴	🍴 → 🍴	🍴 → 🍴	🍴 × 4	🍴 × 5	🍴 × 6	およそ 30g
野菜				🍴	🍴 → 🍴	🍴 → 🍴	およそ 15g
豆腐・ 白身魚 卵黄など					🍴	🍴 → 🍴	およそ 10g

※離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

☆ 離乳中期（生後7~8か月頃） ☆

この時期の赤ちゃんはゴックンも上手になり、フワフワしたものを舌と上あごでつぶして食べるモグモグの練習の時期です。離乳食は1日2回にして生活リズムをつけていきましょう。

いろいろな食品が食べられるようになりますが、消化の悪いもの、生もの、特別硬いもの、香辛料は避けましょう。



🍴 離乳食の固さ

舌でつぶせる豆腐ぐらいの硬さ。指でつまんで簡単につぶせるぐらいのやわらかさがよいでしょう。

食べるときの様子

唇をしっかり閉じて、舌の上下運動で食べものを上あごに押しつけ、つぶすことができますようになります。唇は左右対称に引かれるようになります。



食べものの種類

1回に食べる量が増えてくると栄養のバランスも大切になってきます。おかゆやいも類などの炭水化物、肉や魚などのたんぱく質、野菜や果物類のビタミン・ミネラルの3つの食品グループからバランスよくそろえるようにしましょう。

離乳が進むにつれ、卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚（離乳後期から）へと進め、食品の種類を増やしていきます。



脂肪の多い肉類は少し遅らせ、野菜類には緑黄色野菜も用いるようにしましょう。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いて構いませんが、牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防のため1歳を過ぎてからにしましょう。

注意する点

【食べさせ方】

赤ちゃんが上手にゴックンできない時はあせらないで、離乳初期頃のメニューや硬さを続けましょう。



【味つけについて】

しょうゆ、みそ、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類の使用も少量にしましょう。

【食べ物の形態について】

形の小さすぎるものばかり食べさせると、丸飲みする原因にもなります。十分にやわらかく煮れば自分の舌でつぶせるので、ある程度の形は残して少しずつ練習しましょう。

この時期はまだ、食べものをすりつぶすことができないので、舌でつぶせない硬さのものを与えると丸飲みを覚えてしまいます。無理せず発育に合わせて、ゆっくり離乳食をすすめて、かむ力を育てましょう。



☆ 離乳後期（生後9～11か月頃） ☆

この頃になると赤ちゃんは、1日3回の離乳食になります。口をモグモグとよく動かして食べるようになり、歯ぐきでつぶしながらカミカミの練習です。

離乳食の固さ

歯ぐきでも押しつぶせるくらい。指でつぶせるバナナくらいが目安です。





食べる時の様子

唇を閉じ、舌を上下左右に動かし、歯ぐきの方に移動させながら歯ぐきでつぶすことができるようになります。唇は左右対称の動きではなくなり、かんでいる方によっていく動きが見られるようになります。



注意する点

【食べさせ方】

歯ぐきで食べられる時期まで発達していないのに、舌ではつぶせない硬さの食べものを与えられると、赤ちゃんは食べられずにペッと出してしまうたり、丸飲みを覚えてしまいます。まだ早い？と思ったら、舌でつぶせる硬さに戻しましょう。

☆離乳の完了☆

形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、栄養の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態を離乳の完了といい、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。その時期はおおよそ生後12か月から18か月頃です。

当然大人よりもかむ力は弱いので、やや軟らかめ、少し小さめのものを用意し、食品の種類や彩りなども工夫しましょう。

1日3回の食事の他に1日1～2回の補食（間食）を必要に応じて与え、母乳や育児用ミルクは、子どもの離乳の進み具合や、完了の状況に応じて与えましょう。

食べ方は、手づかみ食で前歯でかみとる練習をして、一口量を覚えていき、やがてスプーンやフォークなどを使うようになって自分で食べる準備をしていきます。



★成長について★

食事の量が適切かどうかは、成長の経過で確認しましょう。具体的には、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どうかを見てみましょう。

からだの大きさや発育には個人差があります。身長や体重を記入して、その変化をみることで成長の経過を確認しましょう。



★食物アレルギーについて

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。離乳食は生後5～6か月頃から始めるようにしましょう。

離乳を進めていくうえで、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

★意識してほしい食品について

赤ちゃんは、成長するにしたがって鉄やビタミンDが不足しやすくなるという報告があります。適切な時期（生後5～6か月頃）に離乳食を始め、月齢に合わせて供給源となる食品を取り入れるようにしましょう。

＜鉄を多く含む食品＞

- ・赤身魚、肉、レバー、大豆製品、ほうれん草、小松菜 など・・・



- ・育児用ミルクやフォローアップミルクを調理素材として使用してもいいです

＜ビタミンDを多く含む食品＞

- ・魚類、きのこ類、卵黄 など・・・



- ・ビタミンDは日光を浴びると体内で作られるので
適度な日光浴も効果的です



家庭などでフォローアップミルクを使う場合

フォローアップミルクは母乳の代替品ではなく、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。離乳食が順調に進まず鉄の不足のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談したうえで必要に応じて活用するようにしましょう。

そしゃくの発達の目安

* 赤ちゃんには個人差があるので、この表はあくまでも目安です。
様子を見ながら、あせらないようにしましょう。

	口の動かし方	食べさせ方のポイント	調理のポイント	調理方法
離乳初期 生後5～6 か月頃	★ゴックンの練習 ・多くの赤ちゃんはまだ歯が生えず、舌は前後にしか動きません。スプーンを取り込んでいったん唇を閉じ、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込みゴックンと飲み込むことを覚えます。 	・おっぱいスタイルに近い座りだつこで、赤ちゃんの姿勢をやや後ろに傾けるようにします。 ・スプーンで舌のまん中のにのせるようにして、飲み込みの練習をさせましょう。 	・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できるように、なめらかにすりつぶした状態(ポタージュぐらい)のものにします。	・うらごし ・すりおろし ・つぶす ・のばす ・とろみをつける
↓ 離乳中期 生後7～8 か月頃	★モグモグの練習 ・舌が上下にも動くようになり、前歯が生えてくる赤ちゃんもいます。唇を閉じ、舌で上あごに食べ物を押しつけてつぶし、もぐもぐ食べることを覚えます。 	・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ち、少しずつゆっくり食べさせましょう。 	・舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいが目安) ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど、メニューを工夫しましょう。	・つぶす ・細かくきざむ ・とろみをつける ・スティック
↓ 離乳後期 生後9～11 か月頃	★歯ぐきでつぶす練習 ・前歯が生える子が多くなります。唇を閉じ、舌を上下左右に動かし、歯ぐきの方に移動させながら歯ぐきでつぶすことを覚えます。 	・丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 ・やわらかめのものをかじりとらせたり、スティック状や一口タイプのもを手に持って食べさせてみましょう。 	・歯ぐきで押しつぶせる固さ(指でつぶせるバナナぐらいが目安)	・せん切り ・とろみをつける ・スティック
↓ 離乳完了期 生後12～18 か月頃	★歯でかむ&自分で食べる練習 ・奥歯が生えてくるので、歯でかんだりつぶしたりできるようになります。 ・口へ詰め込みすぎたり、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、コップといった食具を使った食べ方も覚えます。 	・「自分で食べる」機能の発達を促すため、手づかみ食べを十分にさせます。 ・ごはんをおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューを工夫しましょう。 	・歯ぐきでかみつぶせる固さ(肉だんごぐらいが目安)	・せん切り ・とろみをつける ・スティック

* 食べる意欲を大切に

- ・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- ・自分で食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。



おかゆの作り方



米から作る場合

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて時期に合わせた定量の水を注ぎ、20～30分置いて吸水させる。
- ②ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火で約40～50分炊き、火を止めて10分程蒸らす。

	米 : 水	作しやすい分量 (出来上がりの目安)
離乳初期 生後5～6か月頃	米1 : 水10 	米大さじ2 + 水1・1/2カップ (約5～6食分)
離乳中期 生後7～8か月頃	米1 : 水7～5 	米大さじ2.5 + 水270～190ml (約2～3食分)
離乳後期 生後9～11か月頃	米1 : 水5～3 	米大さじ3 + 水230～140ml (約2食分)

ごはんから作る場合

- ①鍋に温かいごはんと水を入れて火にかけ、沸騰したら少しずらしてフタをし、とろ火で約15～20分煮る。

	ごはん : 水	作しやすい分量 (出来上がりの目安)
離乳初期 生後5～6か月頃	ごはん1 : 水5 	ごはん大さじ2 + 水150ml (約2～3食分)
離乳中期 生後7～8か月頃	ごはん1 : 水3 	ごはん大さじ4 + 水180ml (約2食分)
離乳後期 生後9～11か月頃	ごはん1 : 水2 	ごはん1カップ + 水1/2～1カップ (約2食分)

つぶしがゆを作る時の便利テクニック

米から 作る場合



米をフリージングパックなどに入れてすりこぎで砕くと後でつぶす手間が省けます。

ごはんから 作る場合



ごはんを包丁で細かく刻んでおくと、炊き上がり後のつぶす作業が楽に。刃をぬらすと、ごはんがくっつきにくい。

こんな テクも！



おかゆを炊くときに泡だて器でかき混ぜてすりつぶすと楽チン。裏ごし器やすりこぎを使わずに済みます。

野菜スープの作り方

☆材料例☆

- ・じゃがいも … 1/2 こ
- ・たまねぎ … 1/2 こ
- ・にんじん … 中 1/2 本
- ・きゃべつ … 1 枚
- ・水 … 4cup
- ・こんぶ … 5cm 角ぐらい

※野菜スープを作る時は、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、大根、白菜など、アクやくせのないものが適しています。

☆作り方☆



1. 野菜は洗って薄く切ります。



2. 鍋に①・こんぶ・水を入れて煮ます。煮立ったらこんぶを取り出し、アクをとりながら野菜がやわらかくなるまで弱火で20～30分位コトコト煮ます。



3. 野菜とスープを分けます。
(野菜は離乳食の材料として使用します)

☆簡単に作るには…☆

* 大人用のスープや鍋物から使う分だけ茶こしでこす

味つけをしていない状態なら、大人用の野菜スープや鍋物から野菜が煮えた頃に上澄みと野菜を取り出します。

* 電子レンジで作る

耐熱容器に、うす切りにした野菜と水を入れて電子レンジで6～7分加熱します。

詳しい作り方は21ページ
を見てくださいね！



離乳食の食べさせ方



スプーンから食べ物を受け取るのは赤ちゃんも初めての経験です。

赤ちゃんが自分の意志で食べることを大切にしながら、ちょっと気をつけて赤ちゃんの力に合わせた食べさせ方をしてあげると、食べ方もぐっと上手になります。



上手にごっくんするために…

① まず、下唇にスプーンをのせて「あーん」

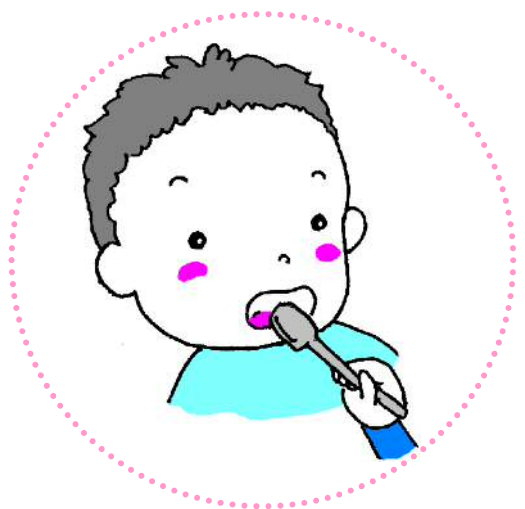
はじめのうちは、赤ちゃんはなかなか口を開けてくれません。まず、やさしく言葉をかけながら下唇の上にスプーンをあて、下唇を押さえるようにしてみましょう。自然に「あーん」と口を開けてくれます。この時スプーンは必ず顔の真正面から差し入れましょう。



② スプーンは傾けないでそのままに

スプーンが口に入ると赤ちゃんは口を開けたまま舌を前後させ、吸うようにして食べます。この間スプーンは傾けずにそのままにし、スプーンの中身が自然に赤ちゃんの口に入っていくのを待ちましょう。スプーンは先の1/3くらいが口に入っていれば十分です。

しばらくしてスプーンに慣れてくると、スプーンを前に差し出すと口を近づけるようになります。スプーンを下唇にのせると、赤ちゃんが上唇で食べものを取り込むようになるので、口を閉じたらそっとスプーンを抜くようにします。



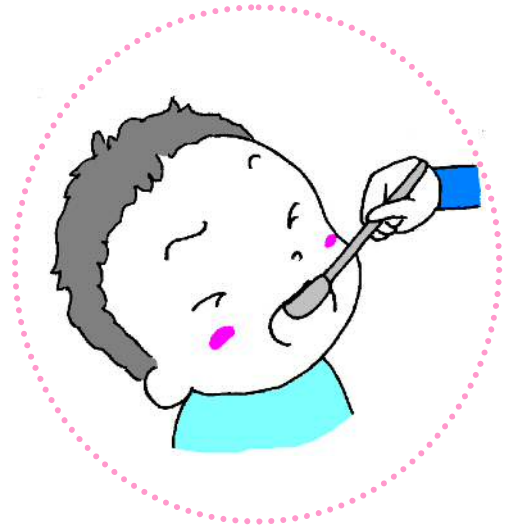
こんな食べさせ方をしていませんか？

× 上あごですり切って食べさせないで…

「歯ぐきでこそげるようにすれば、うまく口に入るわ」とせっせと上あごでスプーンをすり切って食べさせていませんか？

これでは赤ちゃんが自分で唇を閉じてスプーンを挟むできがなくなってしまう。また、スプーンを抜く角度が斜めになってしまうと、右の図のように赤ちゃんは真上を向くような格好になってしまう。こんなに上を向いてしまっただけでは、ゴックンはうまくできません。私達もそうですが、飲み込むときには必ず下を向いています。

そのうえ、食べものが一気に口に入るので、むせてしまうこともあります。

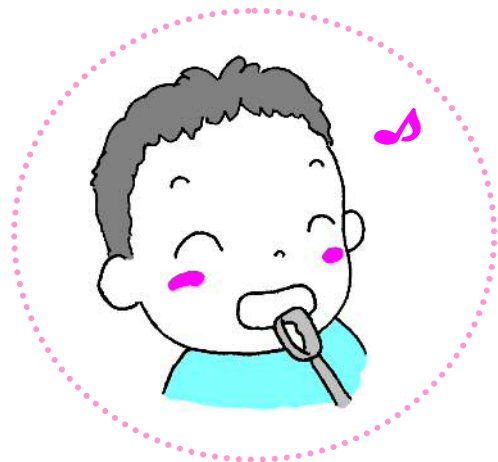


× スプーンいっぱい食べさせないで…

1さじにすくう量がスプーンいっぱいだと、飲み込みがうまくいかないうちは食べにくいものです。1さじにすくう量は少なめにしましょう。

× スプーンを横から入れないで…

横から入れると、赤ちゃんは上手に中身をとれません。スプーンは必ず顔の真正面からまっすぐ、口に入れましょう。



手づかみ食べはなぜ大切？

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育や発達にとって積極的にさせたい行動です。

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動ができることによって、フォークやはしなども上手に使えるようになっていきます。

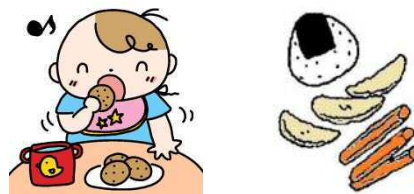
また、この時期は、「自分でやりたい！」という欲求がでてくるので、「自分で食べる」機能の発達を促すためにも、「手づかみ食べ」は大切です。



手づかみ食べの環境をつくろう

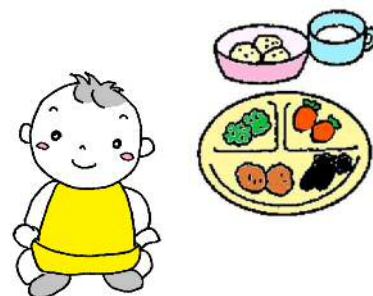
★手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜をスティックにするなど、献立や切り方に工夫をしましょう。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習をしましょう。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。



★汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備しましょう。



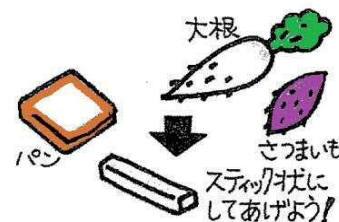
★食べる意欲を大切に

- ・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- ・自発的に食べるようにするために、たっぷり遊ばせて、食事時間に空腹を感じるようにしましょう。



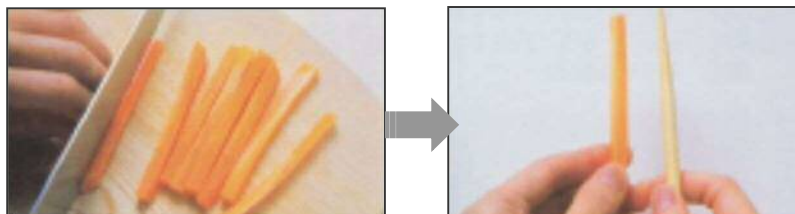
手づかみ食べに適した食べ物

- ・前歯でかみきることができて、歯茎でつぶせるか、口の中で溶けるくらいの硬さ
- ・形のある物、形態はスティック状のもの など・・・



★野菜スティックの作り方

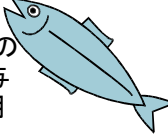
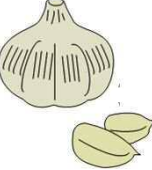
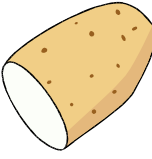
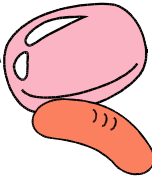
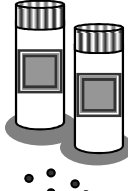
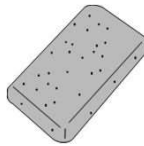
- ・ゆでたにんじんやきゅうりを、5～6cm 位の長さで菜ばしの先ぐらいの太さに切る。



ゆでた大根、蒸し焼きにしたさつまいもをスティック状にしたり、じゃがいもを大きめのサイコロ状にしてもいいですよ♪

ちょっと気になる食材

ふだん料理に用いる食材が、赤ちゃんに向くとは限りません。
ちょっと気になる食品をあげてみましょう。

刺し身  「生魚」は細菌感染して消化不良を起こす恐れがあるので、消化器系がまだ十分に発達していない乳幼児には与えないほうが良い。可能であれば3歳以上になってから与えるのが望ましい。	背の青い魚  青魚はアレルギーの心配があるので、与えるのは9～11か月以降から。新鮮なものを選び、加熱すること。	ベーコン  塩分、添加物、脂肪分が多いため不向き。
いくら・たらこ・かずのこ  加工した魚卵は塩分や添加物が多いので避ける。また、生ものも雑菌の心配があるので与えない。	れんこん・ごぼう  刻んで加熱すればOK。	えび・かに  アレルギーの心配があるので、12～18か月以降から。新鮮なものを十分加熱して。桜えびなら7～8か月以降。
にんにく・しょうが  刺激が強いので、加熱したものでも与えない。ただし、スープのにおい消しに使う程度ならよい。	きのこ類  消化が悪いので避けること。与えるなら9～11か月以降で、細かく刻めば大丈夫。	山いも  生では口の周りがかぶれることがあるので避ける。9～11か月以降なら、すりおろして、加熱すればOK。
ハム・ソーセージ  塩分、添加物が多いので避ける。12～18か月以降、無添加ものをさっとゆでて塩分と脂肪を抜くなら可。	香辛料  刺激の強いものは、離乳食に使わない。ただし、カレー粉を9～11か月以降に風味づけに使う程度ならOK。	こんにゃく  かみ切れず、消化も悪いので不向き。12～18か月以降で、加熱したあと、よく刻んでからなら大丈夫。
だしの素・固形スープの素  塩分が多いので避ける。	マヨネーズ・ケチャップ  9～11か月頃から、スティック野菜やオムレツの味つけに少量使う程度なら大丈夫。味が濃いのでほどほどに。	生クリーム  脂肪分が多いので不向き。ただし、シチューなどに少量加える程度なら、使っても大丈夫。
インスタントめん  塩分や添加物が多いので不向き。	フライ・天ぷら  与えるなら9～11か月頃から。カロリーが高いので、味は加減し、油は必ず新しいものを使うように心がけて。	酒・みりん  赤ちゃんには不向き。大人用に使うなら、赤ちゃんの分を取り分けてから使うようにして。

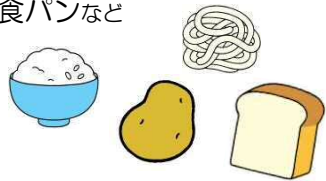
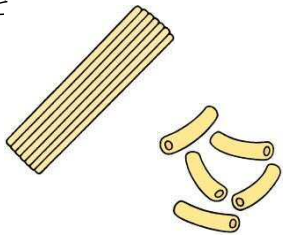
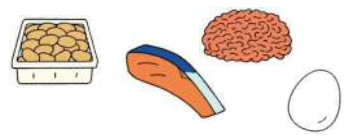
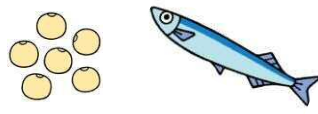
離乳食OK食材・NG食材早見表

赤ちゃんは成長とともに少しずつ口の動きや消化機能がととのいます。
初めての食材を与えるときには一日に1種類ずつが原則です。



OK食材

赤ちゃんが食べられるようになる食材を月齢順にまとめています。
この表はあくまで目安です。赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子を見ながら進めてくださいね。

	炭水化物	野菜・果物	たんぱく質	その他
から食べられる食材 離乳初期	米、じゃがいも、さつまいも、乾麺（そうめん、うどん）、食パンなど 	かぼちゃ、大根、きゅうり、にんじん、トマト、きゃべつ、玉ねぎ、ブロッコリー、りんご、バナナなど 	豆腐、高野豆腐（すりおろす）、きな粉、かれいや鯛などの白身魚、しらす干し、固ゆでした卵黄など 	
から食べられる食材 離乳中期	スパゲッティ、マカロニなど 	なす、ピーマン、アスパラガス、ねぎ、にら、さやいんげん、さやえんどう、のり、わかめなど 	納豆、鮭やまぐろなどの赤身魚、鶏肉、豚・牛の赤身肉、レバー、ツナ缶（食塩無添加ノンオイル）、全卵、牛乳（調理用）、プレーンヨーグルトなど 	砂糖、みそ、しょうゆ、酢、バター（素材の味を活かしながら少量） すりごま
から食べられる食材 離乳後期	ロールパン、ホットケーキなど 	やわらかくすれば、ほとんどの野菜・果物が使えます	いわしなどの青背の魚、大豆など 	など
から食べられる食材 離乳完了期	赤ちゃんにも食べやすく調理すれば、ほとんどの穀類・いも類が使えます		油揚げ（油抜きしたもの）、牛乳（飲用）、ウインナー（添加物や塩分の少ないもの）など  えび・カニ・いか（アレルギーの可能性有。よく加熱し、奥歯が生えてそしゃくが完成してから） 	

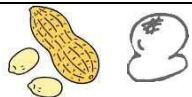
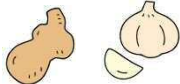
※みりん、酒 …… 加熱するとアルコールは飛びますが、離乳食期は控えましょう。

NG食材

✕ 赤ちゃんには与えてはいけない食品

はちみつ、黒砂糖 	乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは避けてください。
---	-------------------------------------

△ 離乳食にあまり向かない食品

ごぼう、きのこ、 パイナップル など 	不溶性食物繊維が多く、消化吸収に負担がかかりやすいもの。
ナッツ類、もち など 	のどに引っかかりやすい、詰まりやすいもの。
こんにゃく、かまぼこ、 いか など 	弾力があってやわらかくなりやすく、かみにくいもの。
しょうが、にんにく など 	辛みや刺激が強いもの。

ベビーフードについて

市販のベビーフードは、月齢に合わせてさまざまな種類があります。形態も、びん詰め、レトルト、フリーズドライ、顆粒、フレークなどいろいろです。育児に疲れたとき、ちょっと手間を省きたいときなどに利用すると便利です。

ベビーフードは、加工後密閉されているので衛生的で、栄養面でもよく考えられて作られているというメリットがありますが、味がどれも比較的似ていて、軟らかすぎるというデメリットもあります。

そこで、ベビーフードを利用するときは、次のようなことに留意しましょう。

ベビーフードを使うときの留意点

★ 子どもの月齢や固さに合ったものを選び、与える前にひと口食べて確認する。



★ 離乳食を手作りする際の参考にする。

★ 手作りでは間に合わない、集中的にとりたい栄養素があるときに利用する。

★ 適度な歯ごたえのあるものを1品加える。



★ 開封後の保存には注意し、食べ残しや作りおきは与えない。

★ 料理名や原材料が偏らないようにする。



★ 食物アレルギーの可能性のある場合は、製品に表示されている原材料名を確認する。

噛む力を育てよう

食べ物を噛む機能は、乳歯の奥歯が生えそろう3歳頃までに発達します。歯の生え具合に合わせた食事を食べ、噛む練習を重ねることで、噛む力が育ちます。子どもの噛む力以上のものを与えていると、丸のみや食べ物を口の中にためこむ癖がついてしまうため、調理に工夫が必要です。

★子どもの歯の生え方と噛む機能



1歳頃

- ・ 上下の前歯が4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛み取り、一口量の調節を覚える。
- ・ 奥歯はまだ生えていないため、奥歯で噛んだりすりつぶす必要のある食べ物は上手に処理できず口から出したり口の中に溜め込んだり、丸呑みするようになる。

1歳6か月頃

- ・ 第一乳臼歯（最初の奥歯）が上下で噛み合うようになるが、第一乳臼歯では噛む面積が小さく、噛み潰せてもすりつぶしはうまくできない。

3歳頃

- ・ 奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてすりつぶすことができるようになり、大人の食事に近いものが食べられるようになる。

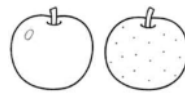
※「乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床（堤ちはる）」より改変

★噛みにくい食材と調理の工夫

乳歯が生えそろうまで、子どもが食べにくいものと調理の工夫を紹介します。

☆咀嚼により細かくなったとしても固さ、切り方によってはつまりやすいもの

- ・ 例：りんご、梨、柿
- ・ 工夫：りんご、梨は完了期までは加熱する。
柿は完了期まではりんごで代用する。



☆ペラペラと薄いもの

- ・ 例：生野菜、わかめ、油揚げなど
- ・ 工夫：細かく刻む、生野菜は加熱する、葉野菜は繊維を断つように切る。



☆口の中でバラバラになりまとまらないもの、パサつくもの

- ・ 例：ブロッコリー、魚、ひき肉など
- ・ 工夫：片栗粉やホワイトソースなどでとろみをつけたり、ひき肉は団子にしたり豆腐などを加えたハンバーグにする。



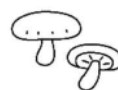
☆唾液を吸ってしまうもの

- ・ 例：パン、ゆで卵、さつまいもなど
- ・ 工夫：パンはジャムなどを塗ってしっとりさせたり、ゆで卵は刻んでマヨネーズで和えたりする。



☆弾力が強いもの

- ・ 例：こんにゃく、きのこ、かまぼこなど
- ・ 工夫：小さく刻む、切り込みを入れる。



☆固いもの

- ・ 例：かたまり肉、えび、たこ、いかなど
- ・ 工夫：薄切り肉やひき肉を使ったり食べやすく刻む。えび、たこ、いかはたたいたりすりつぶして使う。



簡単♪ 楽チン♪ 離乳食の裏ワザ★



～フリージング（冷凍）～



フリージング（冷凍）をうまく活用すると、使いたい時に使いたい分だけ取り出しレンジで加熱するだけで使えるので、1回ずつの手間がずいぶん違います。

また、離乳食を始めた頃は食べる量も少ないので、多めに作った方が作りやすいこともあります。

まとめ作りしたものを上手にフリージングしておいて、手早く簡単に離乳食を作りましょう♪

冷凍する時のポイント！

☆ 1回分ずつ小分けにする

製氷皿・ふた付き保存容器・フリージングパックを活用すると便利。

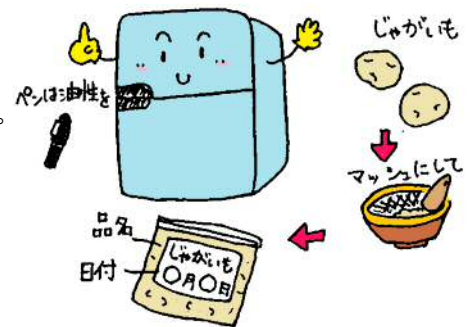
☆ しっかり密閉する

☆ 食材名と日付を書いておく

使いやすく、うっかり古いものを使ったりするミスが防げます。

☆ すばやく凍らせる

金属トレーなどの上の上にのせて冷凍室に入れると、早く凍るので味が悪くなるのを防げます。



冷凍するときの道具

おかゆや、野菜スープ、ゆでてすりつぶした野菜など1回に使う分量ずつ小分けにしておくくと便利です。

道具と使用例	ポイント
☆ 製氷皿 ・ 離乳初期の離乳食全般 ・ 野菜スープ、だし汁 	なるべく空気に触れないようにラップをしてから冷凍庫へ入れます。 凍ったら、フリージングパックに移し変えて冷凍保存してもいいですよ。
☆ ふた付き保存容器 ・ おかゆ、ゆで麺 ・ おかず 	1回に食べる量が増えてきたら、ふた付きの保存容器で冷凍しておくくと、そのままレンジ加熱できて便利です。
☆ フリージングパック ・ みじん切り野菜、ひき肉 ・ 角切りかぼちゃ ・ マッシュポテト、ホワイトソース 	薄くのばして、箸で筋をつけて冷凍すると、板チョコのように1回ずつ折って使えます。水気をよく切ってから冷凍しておくくと、1つ1つがくっつきにくいです。

フリージングの方法 (例:じゃがいもの場合)



やわらかくゆでて熱いうちにつぶし、ジッパー付き袋に薄くのばし入れて冷凍する。

(左の写真のように菜箸などで筋目を入れておくと、使う分だけポキンと折って使えるので便利。)

※離乳食の進み具合に応じて、つぶし加減や切り方を調節しても良いですよ。

使う時のポイント！

☆ 室温では解凍しない

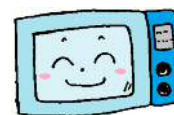
解凍する時は、電子レンジを使用するなどし、室温では解凍しないようにします。

また、使用する時には十分に加熱します。凍ったままコンロにかけてもいいです。

☆ 再冷凍はしない

味が落ち、雑菌が繁殖しやすくなってしまいます。

☆ 1～2週間以内に使い切る。



凍、たまま
加熱しても



フリージングの使い方 (例:じゃがいもマッシュの場合)



【解凍・調理法】

レンジ等で解凍・加熱して使う。

☆ 5～8か月頃

白湯やミルクでのばしてペーストにしたり、ポタージュにしたりするなど

☆ 9か月頃～

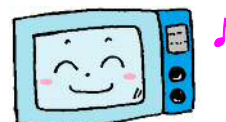
お焼きやコロッケ、サラダなどに使うなど。

冷凍に向かないもの..

- × 水分の多いもの 生野菜、豆腐など
- × 分離するもの 牛乳、マヨネーズなど
- × 冷凍により変質するもの こんにゃく、卵など



～ 電子レンジを活用 ～



少量を加熱調理することの多い離乳食では、電子レンジを使うと手軽で後片付けもラクラク。調理時間を短縮できるのも魅力です♪

※電子レンジを使う時の注意点！

電子レンジは、機種により加熱時間が異なります。まずは少し短めに設定し、様子をみながら加熱してください。

おかゆ

※全がゆを作る時の割合 ごはん1：水3ぐらい

深めの耐熱容器にご飯と分量の水を入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600w)で約5分加熱します。加熱後は10分ほど蒸らして完成です。少量のおかゆを作りたい場合におすすめの方法です。

器が浅いとふきこぼれてしまうので、大きめのマグカップなどもオススメ！



こし器



野菜スープ

※目安量 野菜 100g、水 1・1/2 カップぐらい

耐熱容器にうす切りにした野菜と水を入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600w)で約6～7分加熱し、こし器でこします。野菜は食材として使えます。

葉物野菜をゆでる

(※時間は量により加減します)

よく洗い、水気を切らずにラップで包み、電子レンジ(600w)で約1分加熱します。

フリージングと電子レンジを使った

～ 簡単レシピ ～

※分量や加熱時間はおおよその目安です。

離乳初期 (生後 5～6 か月頃)	じゃがいもとにんじんのマッシュ煮
	【材料】 ・じゃがいも (ゆでてつぶし冷凍したもの) ……1 ブロックぐらい ・にんじん (ゆでて裏ごし、冷凍したもの) …1 ブロックぐらい ・野菜スープ (製氷皿で冷凍したもの) ……1～2 こぐらい
【作り方】 1. 耐熱容器に材料を入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。全体をよく混ぜ合わせる。	
離乳初期 (生後 5～6 か月頃)	豆腐とかぶのみぞれ蒸し
【材料】 ・豆腐 ……小さじ2ぐらい ・かぶ ……10g ぐらい	【作り方】 1. 耐熱容器に豆腐を入れてスプーンの背でつぶす。 2. 皮をむいてすりおろしたかぶを加え、端を少し開けてラップをし、電子レンジ(600w)で約30秒加熱し、混ぜる。

～ 取り分け離乳食 ～

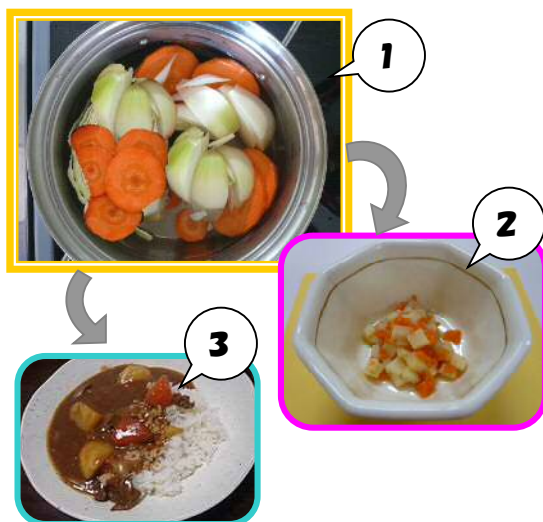
大人の食事から取り分けて作ると、最初から作るより手間がかからず、毎日の献立もバラエティ豊かになります。味付けする前に取り分けて、赤ちゃんの発達状態に合わせた離乳食にアレンジしましょう。

取り分けのコツ♪

- ☆ 薄味にする
- ☆ 材料の固さや大きさを、赤ちゃんの発達状況に合わせたものにする。
- ☆ とうみをつけたり、汁気を多くするなど、食べやすい調理を心がける。



取り分けの仕方（例：カレーの場合）



1. 材料を炒め、水を足し、具材が軟らかくなるまで煮込む
2. ルーを入れる前に離乳食用の食材と上澄みを取り分け、適当な大きさに切り味付けする。
3. 離乳食用に取り分けたら、ルーを加えて大人用も完成♪

※この他にも汁物（みそ汁、スープ、水炊きなど）、煮物（肉じゃが、ポトフなど）、炒め物でもOK。

～ あると便利なもの ～



赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、調理器具や食器は、使い終わったら煮沸消毒をしましょう。また、調理前はていねいに手を洗いましょう。

【調理器具】

まな板と包丁・小さめのフライパン・小鍋・お玉・こし器・茶こし・スプーン・すり鉢とすりこぎ裏ごし器・すりおろし器など

【フリージング関係】

製氷皿、フリージングパック、ふた付き保存容器など

少量こすときに便利



離乳初期 (生後 5～6 か月頃)

★じゃがいもの和風ポタージュ★

材 料	分量(親子3人分)
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/4 個
食パン(8枚切)	1/4 枚
だし汁	3cup
ねぎ	少々
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもとたまねぎは、皮をむいて薄切りにする。食パンは耳を取って、細かくほぐす。
- ②だし汁で、①がやわらかくなるまで煮る。
- ③あら熱がとれたら、ミキサーに入れて、なめらかにする。
- ④鍋に入れてひと煮し、赤ちゃん用に大さじ2～3杯を取り分けたあと、塩・こしょうで味をつけ、小口切りにしたねぎを散らす。

離乳中期 (生後 7～8 か月頃)

★かぼちゃのそぼろ煮★

材 料	分量(親子3人分)
かぼちゃ	400g
とり肉ミンチ	80g
だし汁	2cup
しょうゆ	大さじ 1/2
A みりん	大さじ 1
塩	少々
片栗粉	小さじ 1

【作り方】

- ①かぼちゃはタネと皮の固く汚れた部分を除き、大きめのひと口大に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、ミンチを入れてかき混ぜてほぐし、かぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③赤ちゃん用には、②からかぼちゃ 20～30g、とりミンチ 10g ほどを取り出し、かぼちゃは小さく刻んで煮汁を少し加える。
- ④大人用は②の残りにAを加えて少し煮て、同量の水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。

離乳後期 (生後 9～11 か月頃)

★大根と鶏の煮込みうどん★

材 料	分量(親子3人分)
ゆでうどん	2玉
大根	4cm
とり肉	200g
にんじん	1/4 本
みつば	適量
だし汁	4cup
A みりん・しょうゆ	各大さじ 2
塩	少々

【作り方】

- ①大根は皮をむいていちょう切り、とり肉は細切りに、にんじんは 2cm 長さの細切りにする。鍋に入れて、だし汁でやわらかく煮る。
- ②赤ちゃん用に、だし汁を 1/2cup、とり肉 30g、他は適量を取り出す。うどん 1/4 玉を刻んで煮て、しょうゆ少々を加える。
- ③大人用には、①にうどんを入れ、Aで味を調えて煮込み、みつばのざく切りをちらす。

離乳食の料理展開例

野菜料理

幼児食

★ブロッコリーのかつおあえ

★ブロッコリーのうらごし煮

離乳初期
(生後5～6か月頃)



材 料	分量(1人分)
ブロッコリー	15g
野菜スープ	10～15cc

①ブロッコリーはゆでてうらごしし、野菜スープでひと煮する。

★ブロッコリーのかつおあえ

離乳中期
(生後7～8か月頃)



材 料	分量(1人分)
ブロッコリー	15g
かつお節	0.3g
砂糖	t1/10
しょうゆ	t1/10

①ブロッコリーはゆでて細かいみじん切りにし、かつお節と調味料であえる。

★ブロッコリーのかつおあえ

離乳後期
(生後9～11か月頃)



材 料	分量(1人分)
ブロッコリー	20g
かつお節	0.3g
砂糖	t1/9
しょうゆ	t1/9

①ブロッコリーはゆでて 5mm ぐらいに粗く切り、かつお節と調味料であえる。

★かぼちゃのマッシュ

離乳初期(生後5～6か月頃)



材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	15g
野菜スープ	10～15cc

- ① かぼちゃは皮をむいてゆでうらごしし、野菜スープを加えてトロットするまで煮る。

★かぼちゃのコロコロ煮

離乳中期(生後7～8か月頃)

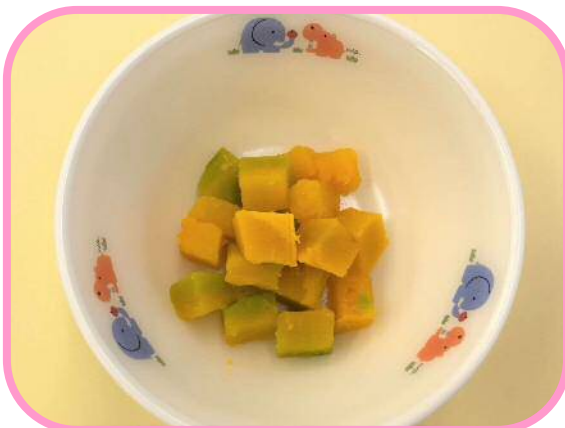


材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	20g
野菜スープ	10～15cc

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、1cm 位の角切りにする。
- ② 野菜スープを加え、ひと煮する。

★かぼちゃのコロコロ煮

離乳後期(生後9～10か月頃)



材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	25g
野菜スープ	15～20cc

- ① かぼちゃは皮をむいてゆで、1.5cm 位の角切りにする。
- ② 野菜スープを加え、ひと煮する。

★魚のペースト

離乳初期
(生後5～6か月頃)



材 料	分量(1人分)
白身魚	10g
にんじん	10g
野菜スープ	10～15cc
かたくり粉	t1/4

- ① 魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす。
- ② にんじんはゆでてうらごしする。
- ③ 材料を野菜スープで煮て、水どきかたくりを加える。

★魚と野菜のくずとし

離乳中期
(生後7～8か月頃)



材 料	分量(1人分)
白身魚	13g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
野菜スープ	20～25cc
砂糖	t1/10
しょうゆ	t1/10
かたくり粉	t1/4

- ① 魚はゆでてほぐす。
- ② 野菜はゆでて細かいみじん切りにする。
- ③ 材料を野菜スープで煮て味付けし、水どきかたくりでとろみをつける。

★魚と野菜のくずとし

離乳後期
(生後9～11か月頃)



材 料	分量(1人分)
白身魚	15g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
野菜スープ	25～30cc
砂糖	t1/8
しょうゆ	t1/8
かたくり粉	t1/3

- ① 魚はゆでて粗くほぐす。
- ② 野菜はゆでて粗いみじん切りにする。
- ③ 材料を野菜スープで煮て味付けし、水どきかたくりでとろみをつける。

大豆料理

幼児食

★炒り豆腐

離乳初期
(生後5～6か月頃)

★豆腐のあけぼの煮



材 料	分量(1人分)
豆腐	25g
にんじん	5g
野菜スープ	10～15cc

- ①豆腐はうらごしする。
- ②野菜はゆでて、うらごしする。
- ③野菜スープに、材料を加えて煮る。

離乳中期
(生後7～8か月頃)

★豆腐と野菜煮



材 料	分量(1人分)
豆腐	35g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
野菜スープ	25～30cc
しょうゆ	t1/9

- ①豆腐は粗くつぶす。
- ②野菜はゆでて、細かいみじん切りにする。
- ③材料を野菜スープで煮て、味付けする。

離乳後期
(生後9～11か月頃)

★豆腐と野菜煮



材 料	分量(1人分)
豆腐	45g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
野菜スープ	30～35cc
しょうゆ	t1/7

- ①豆腐は 1.5cm ぐらいのサイコロ切りにする。
- ②野菜はゆでて、粗いみじん切りにする。
- ③材料を野菜スープで煮て、味付けする。

離乳初期
(生後5～6か月頃)

★マッシュポテト



材 料	分量(1人分)
じゃがいも	15g
野菜スープ	10～15cc

①じゃがいもはゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロツとするまで煮る。

※初期食では、肉類は使用しません。

離乳中期
(生後7～8か月頃)

★じゃがいものミートソースかけ



材 料	分量(1人分)
じゃがいも	15g
たまねぎ	5g
牛赤身ミンチ	13g
野菜スープ	10～15cc
砂糖・しょうゆ	各 t1/10
かたくり粉	t1/5

①野菜はゆでて、じゃがいもは1cm位の角切り、たまねぎは細かいみじん切りにする。

②たまねぎとミンチを野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつけて、じゃがいもの上にかける。

離乳後期
(生後9～11か月頃)

★じゃがいものミートソースかけ



材 料	分量(1人分)
じゃがいも	20g
たまねぎ	5g
牛ミンチ	15g
野菜スープ	15～20cc
砂糖・しょうゆ	各 t1/9
かたくり粉	t1/4

①野菜はゆでて、じゃがいもは1cm位の厚さで食べやすい大きさに切り、たまねぎは粗いみじん切りにする。

②たまねぎとミンチを野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつけて、じゃがいもの上にかける。

おやつ



ふのかりかりせんべい



材料	分量(1人分)
ふ	10こ
バター	t1/3(1.3g)

【作り方】

- ① ふは乾燥のまま、フライパンを弱火にしてバターで炒める。

※仕上げに粉チーズをふって軽く炒めてもいいですよ。

かぼちゃのきなこまぶし



材料	分量(1人分)
かぼちゃ	50g
きな粉	t1(3g)
砂糖	t1/5(0.6g)

【作り方】

- ① かぼちゃはゆでて皮をとり、つぶしてから一口ぐらいの大きさに丸める。

- ② きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、①にまぶす。

分量と計り方



大さじ (T) = 15ml



小さじ (t) = 5ml



計量カップ = 200ml

少々



親指と人さし指の指先で、軽くつまんだ程度。
小さじ 1/8 ぐらい。

ひとつまみ



親指、人さし指、中指の指先で、軽くつまんだ程度。
小さじ 1/5 ぐらい。

計り方

1さじ



計量スプーンに山盛りに入れて、すりきりにする。(※底をたいたたり、押し込んだりしないこと！)

油・しょうゆなど

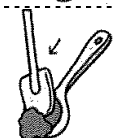
1さじ



盛り上がるくらいに入れる。

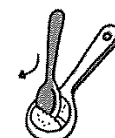
みそなど

1さじ



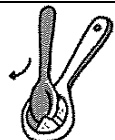
すき間ができないように山盛りにし、へらですりきりにする。

1/2さじ



すりきりにしてから 1/2 を払う。
(液体の場合は底から 2/3 位の高さが目安。)

1/4さじ



すりきりにしてから 1/2 を払い、さらに 1/4 を払う。



体調をくずしているときの食事



便秘 のとき



便秘は、水分のとり方が少ない、食事量が少ない、特に腸壁を刺激する野菜や果物のとり方が少ないとおこります。穀類、繊維の多い野菜、いも類、海草類等を取りましょう。果物は、便通を調える働きをします。

フルーツのヨーグルト和え

季節の果物を小さく刻み、プレーンヨーグルトを上からかける。

さつまいものレモン煮

さつまいも(50g)は水(1cup)でやわらかくゆで、砂糖(小さじ1)、レモン(少々)を入れ、ひと煮する。



下痢 のとき



熱もなく、機嫌がよければ、今まで食べていたものを様子を見ながら与えます。風邪で下痢が続くときは体も弱っています。水分も失うので、水分を十分に与え、腸の働きを整えるりんご、じゃがいも、にんじん、かぼちゃなどを与えましょう。

煮りんごのペースト

水(1/2cup)にいちよう切りにしたりんご(1/4 個)を加え、やわらかく煮てつぶす。

*砂糖は便をゆるめるので、使っても少しにすること。

いもがゆ

じゃがいも(1/8 個)をやわらかくゆでてマッシュし、おかゆ(大さじ2)を混ぜ合わせ、湯少々で食べやすくのばす。

*野菜スープでのばしてもいいですよ。

熱 のあるとき



熱があるときは、体の水分が多く奪われてしまい、その上食欲もおちてきます。水分不足は体力の消耗も激しくなるので、水分を十分に与え、さっぱりした味のものを与えます。

無理に与えず、口当たりがよく消化のよいものを少しずつあげましょう。

かぼちゃのミルクスープ

- ① かぼちゃ(30g)は皮をむき、ゆでてうらごしする。
- ② 牛乳(大さじ 2)とほうれん草の葉先(小さじ 1)をゆでて細かくきざんだものを加え、ひと煮する。

オレンジゼリー

- ① 水(30cc)に粉寒天(小さじ 1/4)を入れて、よくかき混ぜてから火にかけて煮溶かす。
 - ② 人肌に温めたオレンジジュース(70cc)を混ぜ合わせ、容器に流し入れて冷やし固める。
- * 食べやすいようにくずしてあげてもいいです。

口内炎 のとき



口内炎や扁桃腺炎をおこして、口の中やのどが赤くただれると、食物が刺激して口に入れるのを嫌がるようになります。

熱いもの、冷たいもの、塩気や酸味、甘味の強いもの、口の中でつぶさなければ食べられないものはさけましょう。牛乳、卵、豆腐、じゃがいもなど、口当たりやのどごしがよい、味の薄いもののがいいですよ。また、人肌ぐらいの温かさにし、水分不足にも気をつけましょう。

豆腐のだし煮

だし汁(1/2cup)にしょうゆ、砂糖(各少々)で味を調え、食べやすい大きさに切った豆腐を加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

じゃがいも団子のスープ

じゃがいもマッシュ(大さじ 2)に片栗粉(小さじ 1)を加え小さな団子に丸め、だし汁(1/2cup)に入れて、弱火で2～3分煮る。
砂糖としょうゆ(各少々)で味を調え、にんじんのせん切りを入れて煮る。

標準計量カップ・スプーンによる重量表(g)

食 品 名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
粗塩	5	15	180
精製塩・食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ	7	21	280
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーマレード	7	21	270
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
じゅうそう	4	12	190
生パン粉	1	3	40
パン粉	1	3	40

食 品 名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
オートミール	2	6	80
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
道明寺粉	4	12	160
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
ねりごま	5	15	210
トマトピューレー	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
わさび粉	2	6	70
カレー粉	2	6	80
からし粉	2	6	90
こしょう	2	6	100
脱脂粉乳	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130
うま味調味料	4	12	160
番茶(茶葉)	2	6	60
紅茶(茶葉)	2	6	60
レギュラーコーヒー	2	6	60
煎茶(茶葉)	2	6	90
ココア	2	6	90
抹茶	2	6	110
胚芽精米	※1合(180ml) = 150g		170
精白米	※1合(180ml) = 150g		170
無洗米	※1合(180ml) = 160g		180

※参考 女子栄養大学出版部刊「七訂 食品成分表2016」