

楽しくのびのび

離乳食から幼児食



★生後5~6か月頃から1歳6か月頃にかけて、赤ちゃんは「のむ」「食べ物を口に取り込む」「塊をつぶす」「飲み込む」などの機能を学び、発達させます。

離乳食の進め方は、個人差がありますので、お子様に合わせて無理のないように進めてください。













所沢市保健センター 健康づくり支援課

TEL 04-2991-1813

離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

月 齢		 生後5、6か月頃	 7、8か月頃	 9か月から11か月頃	 12か月から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。 ○母乳やミルクは、離乳食後の他に授乳のリズムに合わせて赤ちゃんが欲しがらだけ飲ませましょう。	○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。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (ハンバーグくらい)
1回分の目安量	Ⅰ 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。	 全がゆ 50~80	 全がゆ90 ~軟飯80	 軟飯90~  ご飯80
	Ⅱ 野菜・果物 (g)		 20~30	 30~40	 40~50
	Ⅲ 魚 (g) 又は肉 (g) 又は豆腐 (g) 又は卵 (個) 又は乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。 	 10~15  10~15  30~40  卵黄1~全卵1/3  50~70	 15  15  45  全卵1/2  80	 15~20  15~20  50~55  全卵1/2~2/3  100

*上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節する。

<成長の目安> 母子健康手帳の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。

※注意しましょう!!



はちみつ・・・乳児ボツリ又ス菌予防のため満1歳までは使わないでください。

牛乳・・・牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。

ただし、1歳前でも離乳食づくりの材料としては使えます。



★5～6か月頃（ごっくん期）

目安 首がしっかり座り、大人が食事をしていると食べたそうにし、月齢が5～6か月を過ぎたら。

- 目標**
- ①すりつぶした状態のものを飲み込める。
 - ②段階をいろいろな食材に慣れていく。

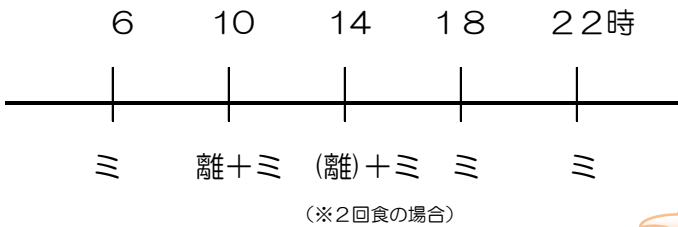


進め方のポイント

- ①体調・機嫌がよい日にスタートする。
- ②新鮮な材料を選び、良く手を洗い、清潔な調理器具や食器を使う。
- ③慣れたらいろいろなものを組み合わせ、味覚を育てる。
- ④イオン飲料は健康な時には不要。水分補給は白湯か麦茶で。
- ⑤よく食べるようなら1か月過ぎて2回食に進んでも大丈夫。



食べ方の一例 ミ…ミルク or 母乳 離…離乳食



1回の食事の中で穀類・たんぱく質・野菜等をバランス良くとれるようにしましょう！

この頃に食べてよい食品

1. 穀類

- **米がゆ**…10倍がゆをすり鉢でつぶす。
- **パンがゆ**…細かくちぎってミルク、スープに浸して軟らかくし煮る。（冷凍してすりおろすと簡単）
- **麺類**…米がゆに慣れた6か月頃から。そうめんを3mm程度に折り、軟らかくゆでて、薄だしやミルクで煮込む。
- **じゃがいも、さつまいも**…ゆでたものをつぶし、湯やゆで汁でのばす。



2. たんぱく質

- **豆腐**…汁の実や薄味で煮たものをすりつぶす。
- **魚**…脂肪の少ない白身魚（生たら、むきガレイ、たいなど）をゆでるか、薄味で煮てすりつぶし、おかゆや野菜、スープ類に入れる。しらすは湯通しして塩分を抜き、すりつぶす。



3. 野菜・果物

- **野菜**…繊維の少ないかぼちゃ、人参、かぶ、ほうれん草の葉先などを茹でるかだし汁等でやわらかく煮て、なめらかにすりつぶし、煮汁でのばす。慣れたら玉ねぎ、キャベツ、白菜、ブロッコリーなど。



◆1回の目安量◆

1	つぶしがゆ（10倍がゆ）	30g（小さじ6）→40g（小さじ8）
2	豆腐 魚	小さじ1～2 小さじ1～2
3	野菜・果物	小さじ3→4

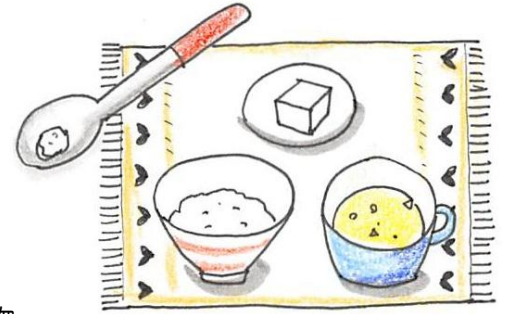


★7～8か月児（もぐもぐ期）



目安 舌と上あごでつぶしていく動きができるようになって、もぐもぐできるように進める。

- 目標**
- ① かむ（舌でつぶして食べる）練習をする。
 - ② 豆腐くらいのものが食べられるようになる。
 - ③ 1日に必要な栄養の4割くらいを2回の離乳食でとる。

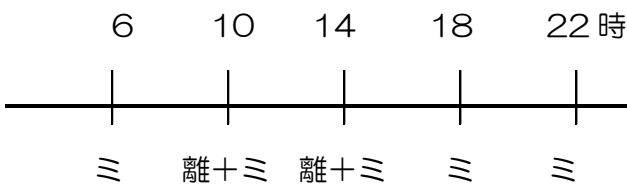


進め方のポイント

- ① 生活リズムを整え決まった時間に離乳食を1日2回にする。
- ② 栄養バランスをとる。1. 穀類 2. たんぱく質 3. 野菜・果物
- ③ おかゆとおかずは混ぜないようにし、それぞれの味に慣れさせる。
- ④ 味付けは薄味でだし汁などを使う。
- ⑤ 食べ残しや作り置きなど時間がたったものは食べさせない。
- ⑥ 栄養の主体はまだミルク又は母乳なので、しっかり飲ませる。
- ⑦ 水分の補給は白湯か麦茶でとる。



食べ方の一例 ミ…ミルク or 母乳 離…離乳食



**離乳食の時間は、
この例以外で、10時・18時や
8時・14時などでも大丈夫です。**

この頃に食べてよい食品

パンがゆやそうめん…パンは8枚切り耳なし1/2枚・そうめん20gくらい軟らかくゆでて粗みじんにする。

卵黄…ゆで卵にし、卵黄だけ取り出し、さ湯やスープでのばして、小さじ1杯から試す。

納豆…納豆は細かく刻んで野菜にからめる。粉チーズはパンなどに振りかける。

赤身魚…赤身魚は鉄分が豊富なので少しずつ使う。

乳製品…プレーンヨーグルトや粉チーズ（パンがゆ等）。

鶏レバー・鶏ささ身…レバーは牛乳に浸して臭みを取り、ゆでてつぶす。ささ身は包丁でたたいて挽肉状かゆでてフリーズしたものを凍ったまますりおろす。

野菜・果物…軟らかく煮て5mm角位に。トマトやきゅうりは皮をむき、生でサラダ風でも。果物は果肉も食べられる。

海藻類…刻んだのり、軟らかく煮て刻んだわかめ等をおかゆなどに入れる。

◆1回の目安量◆

1	全がゆ（5分がゆ）	50g～80g
2	卵黄 豆腐 納豆 牛乳・ヨーグルト 魚 肉	卵黄1個～全卵1/3個 30g（大さじ2）～40g（大さじ2強） 大さじ1・1/4 50～70g 10～15g（小さじ2～3） 10～15g（小さじ2～3）
3	野菜・果物	20g～30g（小さじ5）



★9～11か月児（かみかみ期）

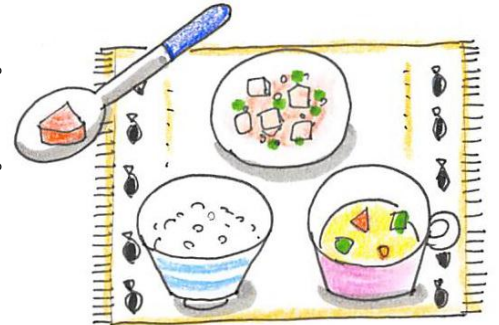


目安 もぐもぐが上手にできるようになり、舌が左右に動くようになったら進める。

- 目標**
- ① 歯茎でかみつぶして食べられるようになる。（バナナくらいの固さ）
 - ② 栄養の主体が食事に移っていく。（3回食に進む）

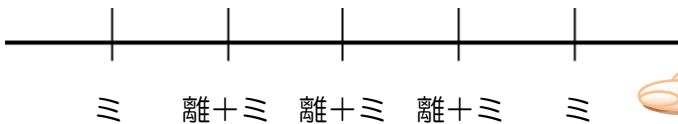
進め方のポイント

- ① 徐々に家族と一緒に食事タイムにし、家族の食事を取り分ける。
- ② 自分で食べたがる時は一口大にし、手で持たせる。
- ③ 鉄分の多い食品（レバー、赤身の魚や肉など）を積極的に摂る。
- ④ 水分補給は白湯か麦茶でとる。
- ⑤ 本格的なおやつはまだ不要。
- ⑥ 食事の量が増えてくれば食後の授乳は卒業する。
- ⑦ フォローアップミルクへの切り替えは離乳食が3回きちんと食べられるようになったら。



食べ方の一例 ミ…ミルク or 母乳 離…離乳食

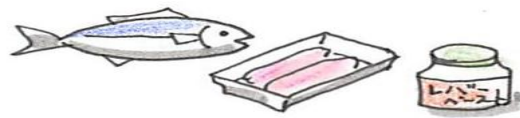
6 10 14 18 22 時



時間はこの例以外でも **8時・12時・18時**に離乳食で、**15時**はミルク又は母乳の方法もあります。

この頃に食べてよい食品

- パン**…小さくちぎってそのまま与えてもいい。または、フレンチトーストなども食べやすい。
- 麺類**…軟らかくゆでて1～2cmくらいの長さに切る。手づかみできれば少し長めでよい。
- 青皮魚**…いわし・さば・さんまなど新鮮なものを選び、十分に火を通して食べさせる。
- 肉**…豚や牛の赤身肉を使うことができる。最初はひき肉が調理しやすい。レバーなども少量使ってもよい。
- 卵**…全卵が使えたらマヨネーズを使用してもよい。
- 野菜**…食物繊維の多いもの以外は食べられる。手づかみの練習で持ちやすい大きさにするとよい。



◆1回の目安量◆

1	全がゆ→軟飯	全がゆ90g～軟飯80g		
2	<table style="border: none;"> <tr> <td style="border: none;"> 全卵 豆腐 納豆 牛乳・ヨーグルト 魚 肉 </td> <td style="border: none; vertical-align: middle;">} いずれか1品</td> </tr> </table>	全卵 豆腐 納豆 牛乳・ヨーグルト 魚 肉	} いずれか1品	1/2個 45g (1/6丁) 大さじ1・1/4 80g 15g (大さじ1) 15g (大さじ1)
全卵 豆腐 納豆 牛乳・ヨーグルト 魚 肉	} いずれか1品			
3	野菜・果物	30～40g (大さじ2～2強)		
4	油脂 (バター、マーガリン、植物油)	3g (小さじ1弱)		

★12～18か月頃（ぱくぱく期）

目安 形ある食べ物をかみつぶすることができるようになり、食事量も増えたら進める。

目標 ①朝晩の授乳はやめ、食事とおやつのリズムをつくる。

②卒乳をしていく。（18か月まで）

③歯茎でかみつぶして食べられる。



進め方のポイント

①生活リズムを整える。

②咀嚼の基本が作られるので、しっかりかむことを覚えさせる。

③おやつは時間・量を決めましょう。（1日1～2回）

④食事の自立をサポートする。（手づかみで食べやすいような調理の工夫など）

⑤家族の食事を上手に取り分ける。

⑥量より質が大事。少量でも栄養のバランスがとれるように。（偏食が始まる時期のため）

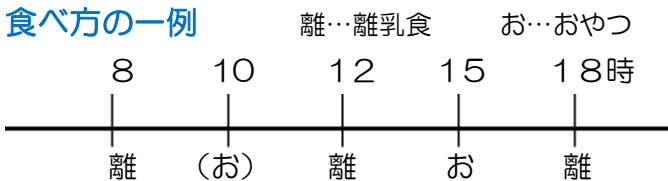
⑦薄味が基本。味付けは大人の半分くらいにする。

⑧空腹の体験をさせ、食事に向かわせる。（水分も食前は控えめに）

⑨牛乳又はミルクをコップで1日250～300ml

⑩遊び食べが始まって席から離れた場合、30分しても戻ってこなければ食事を切り上げ、その後1～2時間あけ、おなかをすかせて次の食事にする。

食べ方の一例



おやつは3回食の補助です。足りない栄養などを補いましょう。
たとえば、牛乳・果物・野菜・芋類・豆・小魚などがよいです。

この頃に適した食品

- ・ **パン**…薄く切ったパンにジャム等を塗ってロールサンドにすると手に持って食べやすい。
- ・ **麺類**…やわらかくゆでて使う。パスタ類は1～3cmに切って。
- ・ **牛乳、ヨーグルト、チーズ**…チーズは棒状のものを手で持たせてもよい。
- ・ **全卵**…アレルギーがなければ徐々に半熟の料理も。
- ・ **えび、かに**…アレルギーの心配があるため、慎重に。小さく刻み、よく火を通して使う。
- ・ **肉**…挽肉はハンバーグや肉団子などに。薄切り肉を細かく刻んで使ってもよい。
- ・ **野菜**…生野菜はサラダに。レタスなどは湯通しすると食べやすい。
- ・ **バナナ**…糖質が多いので、食べさせすぎないようにしましょう（1/2本程度）。



◆1回の目安量◆

1	軟飯→ご飯	軟飯90g～ご飯80g													
2	<table border="0"> <tr> <td>全卵</td> <td rowspan="6">} いずれか1品</td> <td>1/2～2/3個</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>50～55g</td> </tr> <tr> <td>納豆</td> <td>大さじ1・1/4～1・1/2</td> </tr> <tr> <td>牛乳・ヨーグルト</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>魚</td> <td>15～20g</td> </tr> <tr> <td>肉</td> <td>15～20g</td> </tr> </table>	全卵	} いずれか1品	1/2～2/3個	豆腐	50～55g	納豆	大さじ1・1/4～1・1/2	牛乳・ヨーグルト	100g	魚	15～20g	肉	15～20g	
全卵	} いずれか1品	1/2～2/3個													
豆腐		50～55g													
納豆		大さじ1・1/4～1・1/2													
牛乳・ヨーグルト		100g													
魚		15～20g													
肉		15～20g													
3	野菜・果物	40～50g													
4	油脂（バター、マーガリン、植物油）	4g（小さじ1）													

おやつ

おやつとは？ 3回食の補助で、足りない栄養や水分を補う目的があります。また楽しみも味わえます。たとえば、牛乳・果物・野菜・芋類・豆・小魚などがよいです。

おやつの分量は？ 1日のエネルギーは食事から8~9割、おやつから1~2割です。

1~2歳 100~150kcal(1~2回)

★(例)牛乳 100ml といちご 3個 や ヨーグルト 100g とバナナ 1/3本

3~5歳 200kcal

★(例)ロールパン 1個と牛乳 100ml や 手作り蒸しパン 1個と麦茶

1歳未満は必要ありません。

ダラダラ飲み食いにストップを

小さい体の子だから大きく育ててほしいと思って1日に何回にもわけて牛乳を飲ませたり、ビタミンをとるために100%果汁や野菜ジュースをいつも飲ませたりすると、かえて食事のときに食べる意欲がなくなります。また、子どもにキャンディー、ゼリー、スナックなどを少量であっても頻繁に食べる習慣があると、生活リズムが乱れやすくなります。時間と量は決めて食べる習慣をつけましょう。

エネルギーはどのくらい？

★スナック菓子(100g 前後)



1袋 350~500kcal

★アイスクリーム(120ml)



1個 250~310kcal

★クッキー



1枚 45~71kcal

★チョコレート



1粒 25~54kcal

★プリン (80~200g)



1個 98~326kcal

★洋菓子(ケーキ)



1個 137~420kcal

★ヨーグルト(100g 前後)



1個 46~136kcal

★デニッシュパン



1個 432~507kcal

★牛乳(200ml)



1 38kcal

幼児期の食品構成（1日の目安量例）

食品		1～2歳児	3～5歳児	大人（女性）	
血や肉になるもの	魚 	1/3切れ弱 (25g)	1/3切れ (30g)	1切れ (70～80g)	
	肉・レバー 	30g	30g	60g	
	卵 	1/2個 (30g)	1個弱 (40g)	1個 (50g)	
	大豆・大豆製品	豆腐大さじ2強 (35g)	豆腐大さじ3強 (50g)	豆腐1/4丁 (80g)	
	牛乳・乳製品	牛乳250ml	牛乳250ml	牛乳250ml	
調子を整える	緑黄色野菜 	60g	90g	120g	
	淡色野菜 	120g	180g	230g	
	果物 	みかん1個 (100g)	りんご1/2個 (150g)	みかん2個 (200g)	
	海藻・きのこ	少々	少々	20g	
体温を保ち働く力となるもの	ごはん 	一回分の量	子供茶碗1杯 (100g)	子供茶碗山盛り1杯 (130g)	茶碗1～2杯
	食パン 		8枚切り1枚 (45g)	8枚切り1枚半 (65g)	8枚切り2枚
	ゆでうどん		1/2玉 (100g)	2/3玉 (150g)	1玉
	いも類 	じゃが芋1/2個 (50g)	じゃが芋1/2個強 (60g)	じゃが芋1個 (100g)	
	砂糖	小さじ2弱 (5g)	小さじ2弱 (5g)	大さじ1	
	油	小さじ1強 (5g)	大さじ1弱 (10g)	大さじ1.5	
	推定エネルギー必要量	900～ 960kcal	1200～ 1300kcal	1700～ 2000kcal	

- ★献立は、主食（穀類）・主菜（たんぱく質）・副菜（野菜等）をそろえましょう。
- ★おやつは食事の一部と考えて、果物、牛乳、乳製品、芋類などがよいでしょう。
- ★食事の目安量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調節しましょう。

