

たのしくのびのび



離乳食
から
幼児食



生後5~6か月ごろから1歳6か月ごろにかけて、
赤ちゃんは「のむ」・「食べ物を口に取りこむ」・
「飲みこむ」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、
お子さまに合わせて無理のないようにすすめてください。

★離乳初期（生後5～6か月頃）

目安 月齢が5～6か月頃になり、首が座り、大人が食事をしていると食べたそうにしたら始める。

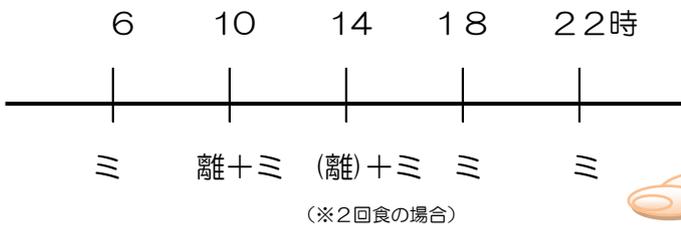
- 目標**
- ①すりつぶした状態のものを飲み込める。
 - ②段階を經ていろいろな食材に慣れていく。

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。
- ④1か月過ぎた頃から2回食に進んでもよい。
- ⑤母乳栄養児の場合は、鉄・ビタミンDの不足を防ぐためにこの時期に始める。
必要に応じて、離乳食に育児用ミルクを使用する。



食べ方の一例 ミ…ミルク or 母乳 離…離乳食

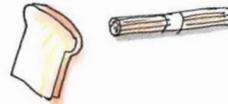


1回の食事の中で穀類・たんぱく質・野菜等をバランス良くとれるようにしましょう!

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、スープ等で軟らかく煮る。(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。そうめんをやわらかくゆでて水でさらした後細かく刻み、薄い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、湯やミルクでのばす。



2. たんぱく質

- ・**豆腐**…汁の具等、煮たものをすりつぶす。
- ・**卵黄**…固ゆで卵にし、白湯、おかゆ、ミルク等に混ぜる。
- ・**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ゆ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◆ (※2たんぱく源を2品食べるときは、半量にします)

1	つぶしがゆ（10倍がゆ）	30g（小さじ6）→40g（小さじ8）
2	豆腐 魚 卵黄	※いずれか1品 小さじ1～2 小さじ1 1/4～1/2個
3	野菜・果物	小さじ3→4

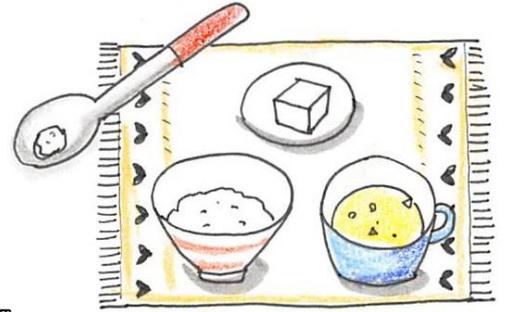


★離乳中期（生後7～8か月頃）



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舌でつぶして食べる練習をする。
 - ②豆腐くらいの固さのものが食べられるようになる。
 - ③1日に必要な栄養の3～4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、だし汁が使える。
- 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・12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くらいを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…初めは、納豆は細かく刻んで加熱する。慣れたら刻んでそのままでよい。

赤身魚…赤身魚は鉄分が豊富。パサつきがちなので野菜と煮たり、とろみをつける。

乳製品…プレーンヨーグルトや粉チーズ（パンがゆ等）。牛乳は沸騰させ料理に使用できます。（シチュー）

鶏レバー・鶏ささ身…レバーは流水にさらし臭みを取り、ゆでてつぶす。ささ身は包丁でたたいて挽肉状にするか、ゆでてフリーズしたものを凍ったまますりおろして料理に使用する。

野菜・果物…軟らかく煮て5mm角位に。トマトは皮をむき、種を除いて、生で食べられる。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◆（※2たんぱく源を2品食べるときは、半量にします）

1	全がゆ（5倍がゆ）	50g～80g
2	卵黄～全卵 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）



★離乳後期（生後9～11か月頃）

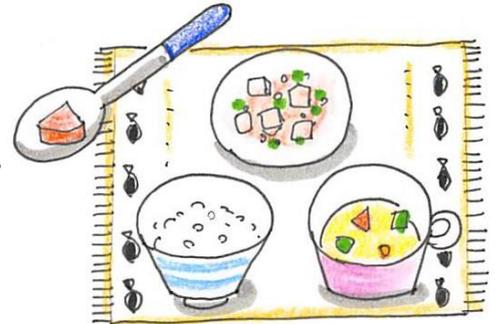


目安 もぐもぐが上手にできるようになり、舌が左右に動くようになったら進める。

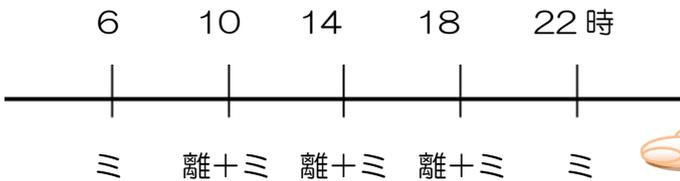
- 目標**
- ① 歯茎でかみつぶして食べられるようになる。（バナナくらいの固さ）
 - ② 栄養の主体が食事に移っていく。（3回食に進む）

進め方のポイント

- ① 徐々に家族と一緒に食事時間にし、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減らしていく。



食べ方の一例 ミ…ミルク or 母乳 離…離乳食



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でもよい。手に持ちやすく切ってからトーストすると食べやすい。
- 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 うどん・パン	全がゆ90g～軟飯80g 60g・8枚切り1/2～3/4枚
2	全卵 豆腐 納豆 牛乳・ヨーグルト 魚 肉	1/2個 45g（1/6丁） 大さじ1・1/4 80g 15g（大さじ1） 15g（大さじ1）
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）

★離乳完了（生後12～18か月頃）

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。

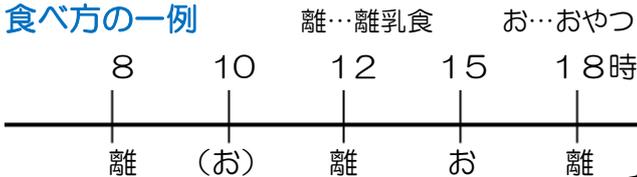
- 目標**
- ①朝晩の授乳はやめ、食事とおやつのリズムをつくる。
 - ②卒乳をしていく。
 - ③歯茎でかみつぶして食べられる。



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捕食（おやつ）は時間・量を決める。（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、一緒に食べて楽しい食卓を共有する。
- 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牛乳はコップで1日250mlを目安に。
- ⑩遊び食べの時、30分以内で食事を切り上げ、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。

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。パスタ類は軟らかめにゆでて3～5cm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。牛乳はそのまま飲んでよい。
- ・ **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**...生野菜を食べてもよい。レタスなどの葉野菜は湯通しや汁物が食べやすい。
- ・ **バナナ**...糖質が多いので、食べさせすぎないように注意する。（1/2本程度）。



◆1回の目安量◆

1	軟飯→ご飯 うどん・パン	軟飯90g～ご飯80g 100g（1/2玉）・8枚切り1枚
2	全卵 豆腐 納豆 牛乳・ヨーグルト 魚 肉	1/2～2/3個 50～55g 大さじ1・1/4～1・1/2 100g 15～20g 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）

※いずれか1品

補食（おやつ）

補食とは？ 3回食事で、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。
不足しがちな牛乳・果物・野菜・芋類・豆・小魚などがよいです。
次の食事に影響がないように、時間や量を決めることも大切です。

補食の分量は？ 1日のエネルギーは食事から8~9割、補食で1~2割です。

1~2歳 100~150kcal(1~2回)

★(例)牛乳 100ml とかぼちゃ 30g ヨーグルト 100g とバナナ 1/3本



3~5歳 200kcal (1回)

★(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。

【簡単おやつ】1人分エネルギー 76kcal

(材料4人分)

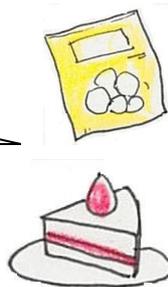
マカロニ(乾)	60g
きな粉	大さじ2
砂糖	小さじ2

(作り方)

- 1、マカロニは表示時間より少し長めにゆでます。
 - 2、きな粉と砂糖を混ぜて、ゆでたマカロニと和えます
- ※マカロニのかわりにゆでうどんでもおいしくできます。

✿ 補食の選び方

市販の補食（おやつ）の特徴



少ない
ミネラル
ビタミン
(鉄・カルシウム等)

市販の補食（おやつ）も賢く選ぼう！（ビタミン類・ミネラル補給）

- ・乳製品 → ヨーグルト、チーズ等
- ・果物 → ドライフルーツ、ヨーグルトに缶詰フルーツ
- ・芋類 → 干しいも
- ・赤ちゃん用おやつ
- ・小魚 → いりこ、アーモンド小魚など（奥歯が生えてから）
- ・ゼリー → なるべく100%果汁のものを、小さめサイズで。
(※こんにゃくゼリーはこの時期は危険なので食べさせない)
- ・野菜 → 野菜チップス



離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

*下記内容は、あくまでも目安であり、食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

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		○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは、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るだけ飲ませる。	○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、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 	舌でつぶせる固さ 	歯ぐきでつぶせる固さ 	歯ぐきで噛める固さ 
一回分の目安	穀類 (g)	1. つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80 	全がゆ90 ～軟飯80 	軟飯90～ご飯80  
	野菜・果物 (g)	2. すりつぶした野菜なども試してみる。 	 20～30	 30～40	 40～50
	魚 (g) 又は肉 (g) 又は豆腐 (g)	3. 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  10～15  30～40	 15  15  45	 15～20  15～20  50～55
	又は卵(個) 又は乳製品 (g)	 卵黄1～  全卵1/3  50～70	 全卵1/2  80	 全卵1/2～ 2/3  100	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや呑み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。 

＜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子どもの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・・・乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは食べさせない。

牛乳・・・牛乳をそのまま飲用するのは、1歳を過ぎてから。



(参考) 授乳・離乳の支援ガイド

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 	1 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
	茹でうどん		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。

