

# 調理方法と与えてよい食品のめやす

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう

	離乳初期		離乳中期		離乳後期	離乳完了期	
	5か月	6か月	7か月	8か月	9～11か月	12～18か月	
主食になるもの	米・パン	つぶしがゆ 全がゆ (米1:水5) をつぶしたものを 	全がゆ		軟飯 	ごはん 	
	めん類	うどん 	マカロニ・スパゲッティ 		短く切って やわらか煮 		
	いも	じゃがいも・さつまいも 	さといも 		長芋 	コロッケ 	
副菜になるもの	野菜	うらごし すりつぶし おろし煮 	きざみ煮・やわらか煮 おしつぶし 		一口大 やわらか煮 かむ練習 ゆで野菜 	サラダ 	
	果物	すりおろし 	つぶす 	うす切り もみのり 	そのまま 		
	海藻		わかめ くたくた煮 	もみのり (味なし) 	ひじき 	とろろ昆布 	
主菜になるもの	卵	卵黄(固ゆで) 	全卵 茶碗蒸し 		オムレツ いり卵 卵焼き 	目玉焼き 	
	大豆 大豆製品	豆腐 すりつぶす 	きな粉 	納豆 刻んで 加熱 	高野豆腐 すりおろし 煮る 	大豆 煮つぶし 	厚揚げ(油抜きして) 
	乳製品		プレーンヨーグルト 	ホワイトソース (牛乳や育児用ミルクを使用) 	チーズ 	グラタン 	牛乳 そのまま 
	魚	白身魚 すり流し汁 	赤身魚 あんかけ 水煮缶・煮魚 焼き魚をほぐす 		青皮(背)魚 焼き魚 ムニエル 	フライ 	
	肉	スープ 	鶏ささみ 鶏ひき肉 		牛・豚の赤身 ひき肉 ふわふわハンバーグ 	肉団子 一口大の からあげ 	
油脂類		バター 		マヨネーズ(少量)・ごま 			

**<注意点>**  
季節の新鮮な材料を使いましょう！  
春   
夏   
秋   
冬

**こんなものは避けましょう！**

添加物の多い加工品(インスタント食品)   
甘味の強い食品   
そば さば 重篤なアレルギーをおこしやすいもの   
はちみつ 黒砂糖 その加工品   
ポツリヌス菌が混入している可能性があり、乳児ポツリヌス症を発症するおそれがあります。満1歳までは避けましょう。  
消化が比較的むずかしいもの(9ヶ月ごろまでは避けましょう)  
※食中毒に対する抵抗力の弱いこどもには、生で肉や魚、卵を食べさせないようにしましょう。

**<コップ粥の作り方>**  
水 75ml  
米 大きじ1 (15ml)  
コップ   
耐熱のコップに米1:水5を入れ、炊飯器で米を炊くところに入れる。  
↓  
ご飯とおかゆが同時にできる。  
※炊飯器によっては、故障の原因となり禁止されている場合がありますので、ご注意ください。

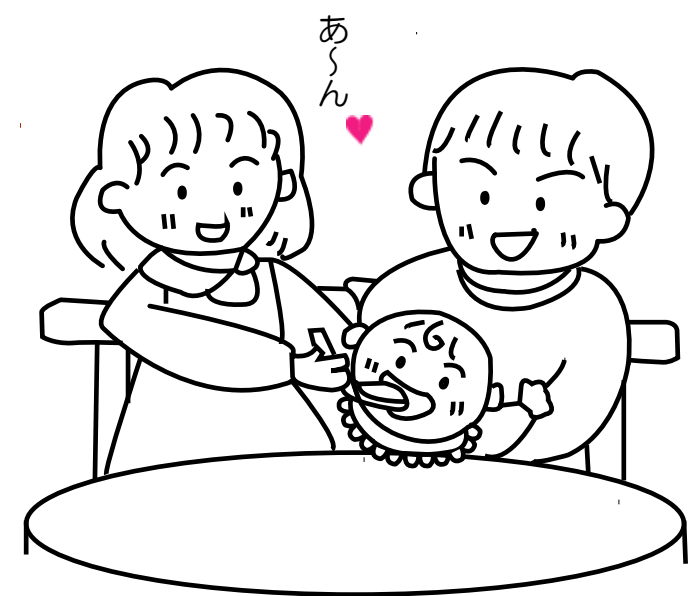
**<魚の種類>**  
白身魚：たい、かれい、たらひらめ など   
赤身魚：まぐろ、かつお など   
青皮魚：いわし、ぶり、さんま(背) など



↑離乳食のあげ方・作り方を動画で見ることができます。QRコードから奈良市動画チャンネル「健康情報」のページへアクセス☆

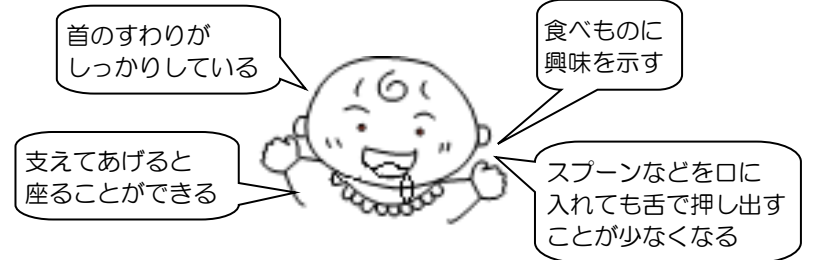
# あかちゃんの食事

授乳・離乳の支援ガイドより



## 〔離乳食はいつはじめるの?〕

5・6か月ごろになり、これらの様子が見られたら、離乳食をはじめましょう。



赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。始めはうまくいなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですしずつすすめていきましょう。

## 〔アレルギーが心配な時は?〕

離乳食を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません。気になる症状があるときは、医師に相談してから始めましょう。

## 〔離乳の開始前に、果汁は必要なの?〕

栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクの飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。



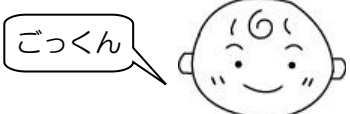
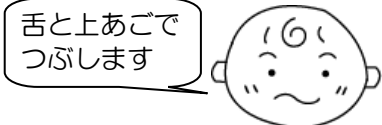



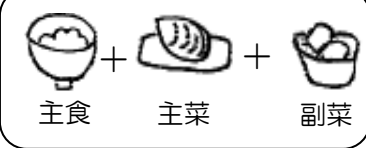



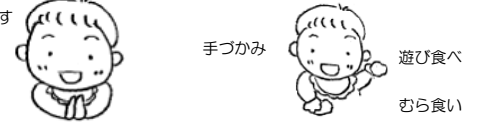
## 〔成長の目安〕

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていけば大丈夫です。

平成24年1月発行 令和2年8月改訂  
企画編集(公社)奈良県栄養士会  
監修 奈良県医師会、奈良県歯科医師会、奈良県看護協会、奈良県歯科衛生士会

# 赤ちゃんの食事

《この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調節しましょう。》

		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か月~11か月頃)	離乳完了期 (生後12か月~18か月頃)																																												
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回																																												
授乳の目安		食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ 1000~800ml	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 800~600ml	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 600~400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを400~200ml																																												
与える時間の例 		午前 6時 乳 10時 離乳食+乳(飲むだけ) 午後 2時 乳 6時 乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 乳 6時 離乳食+乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 離乳食+乳 6時 離乳食+乳 10時 乳	午前 7時 朝食 10時 間食 午後 0時 昼食 3時 間食 6時 夕食 																																												
離乳食のかたさの目安		ポタージュ状 → ジャム状 → 豆腐状(舌でつぶせる) → 厚焼き卵状(歯ぐきでつぶせる) → ハンバーグ状(歯ぐきでかめる)																																															
食べ方トレーニング		口を閉じてゴックンします  ゴックン期	モグモグして飲み込みます  モグモグ期	頬をふくらましたりしてカミカミします  カミカミ期	歯がはえてきても、かむ力はまだ未熟です 1歳頃から歯でかむトレーニングの始まりです  パクパク期																																												
1回あたりの目安量	穀類(g)	つぶしがゆ(全がゆをつぶしたもの)からはじめます。 すりつぶした野菜なども試してみましょう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみましょう																																															
	野菜・果物(g)	例) 離乳食開始の1か月のすすめ方																																															
	魚(g)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品</th> <th>つぶしがゆ</th> <th>野菜</th> <th>豆腐</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1~2日目</td> <td>1さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3~4日目</td> <td>2さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5~6日目</td> <td>3さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7~8日目</td> <td></td> <td>1さじ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9~10日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11~13日目</td> <td></td> <td>2さじ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14~16日目</td> <td>4さじ</td> <td></td> <td>1さじ</td> </tr> <tr> <td>17~18日目</td> <td></td> <td>3さじ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19~20日目</td> <td>5さじ</td> <td></td> <td>2さじ</td> </tr> <tr> <td>21~30日目</td> <td>7さじ</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				食品	つぶしがゆ	野菜	豆腐	1~2日目	1さじ			3~4日目	2さじ			5~6日目	3さじ			7~8日目		1さじ		9~10日目				11~13日目		2さじ		14~16日目	4さじ		1さじ	17~18日目		3さじ		19~20日目	5さじ		2さじ	21~30日目	7さじ		
	食品	つぶしがゆ	野菜	豆腐																																													
	1~2日目	1さじ																																															
	3~4日目	2さじ																																															
5~6日目	3さじ																																																
7~8日目		1さじ																																															
9~10日目																																																	
11~13日目		2さじ																																															
14~16日目	4さじ		1さじ																																														
17~18日目		3さじ																																															
19~20日目	5さじ		2さじ																																														
21~30日目	7さじ																																																
または肉(g)	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>全がゆ 50 (1/2杯)</td> <td>80 (2/3杯)</td> <td>全がゆ 90 (2/3杯)</td> <td>軟飯 80 (2/3杯)</td> </tr> </tbody> </table>				全がゆ 50 (1/2杯)	80 (2/3杯)	全がゆ 90 (2/3杯)	軟飯 80 (2/3杯)																																									
全がゆ 50 (1/2杯)	80 (2/3杯)	全がゆ 90 (2/3杯)	軟飯 80 (2/3杯)																																														
または豆腐(g)	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>20~30 (小さじ4~6)</td> <td>30~40 (小さじ2~3)</td> <td>15 (小さじ3)</td> <td>15~20 (小さじ3~4)</td> </tr> </tbody> </table>				20~30 (小さじ4~6)	30~40 (小さじ2~3)	15 (小さじ3)	15~20 (小さじ3~4)																																									
20~30 (小さじ4~6)	30~40 (小さじ2~3)	15 (小さじ3)	15~20 (小さじ3~4)																																														
または卵(個)	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>卵黄 1~全卵 1/3</td> <td>15 (小さじ3)</td> <td>15 (小さじ3)</td> <td>15~20 (小さじ3~4)</td> </tr> </tbody> </table>				卵黄 1~全卵 1/3	15 (小さじ3)	15 (小さじ3)	15~20 (小さじ3~4)																																									
卵黄 1~全卵 1/3	15 (小さじ3)	15 (小さじ3)	15~20 (小さじ3~4)																																														
または乳製品(g)	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>50~70 (大さじ3~5弱)</td> <td>45 (大さじ3)</td> <td>全卵 1/2</td> <td>50~55 (大さじ3強~4弱)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>80 (大さじ6弱)</td> <td>全卵 1/2~2/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>100 (1/2カップ)</td> </tr> </tbody> </table>				50~70 (大さじ3~5弱)	45 (大さじ3)	全卵 1/2	50~55 (大さじ3強~4弱)			80 (大さじ6弱)	全卵 1/2~2/3				100 (1/2カップ)																																	
50~70 (大さじ3~5弱)	45 (大さじ3)	全卵 1/2	50~55 (大さじ3強~4弱)																																														
		80 (大さじ6弱)	全卵 1/2~2/3																																														
			100 (1/2カップ)																																														
ポイント いらな~い!! 素材の味で十分 		<b>栄養バランスが大切です</b>  7・8か月からは食事のリズムを大切に。生活リズムを整えていきましょう!		<b>献立に変化をつけましょう</b>  遊びだしたら、30分で切り上げましょう 下手でも手づかみさせたりスプーンをもたせませす																																													
<b>ポイント</b> 慣れさせることが目的です 		<b>鉄分</b>  こんなものをたくさん与えてね		<b>離乳は完了 もう幼児食です</b> いただきます  食事のしつけも少しずつ教えていきましょう																																													
				<b>おやつのポイント</b> 『おやつ=甘いお菓子』ではありません。この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。食事ではとれなかった栄養を補いましょう。 育児用ミルク・母乳は18か月を目安に卒業!																																													