

# 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加熱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 おにぎり		
	めん類	うどん 	マカロニ・スパゲッティ 	軟らかくゆでて 細かく刻む	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 	つぶし煮	長芋 やわらか煮 あらつぶし ふかし芋	コロック		
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 			
主菜になるもの	卵	卵黄(固ゆで) 	全卵(固ゆで) つぶすか 刻む 	錦糸卵 	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: たい、かれい、ひらめ、たらなど すり流し汁 	赤身魚: まぐろ、かつお など あんかけ 水煮缶・煮魚 焼き魚をほぐす 	青皮(背)魚: いわし、ぶり、さんまなど 焼き魚 ムニエル 	フライ 			
	肉	肉のエキスが入ったスープ 	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 からあげ			
油脂類		バター 		マヨネーズ(少量)・ごま 				

**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)

甘みの強い食品

消化が比較的むずかしいもの  
(9か月ごろまでは避けましょう)

刺激物や塩分が多いもの

※食中毒に対する抵抗力の弱い子どもには、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 大さじ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。

**<だしの取り方>**

**基本のだし** 水3カップ、昆布10cm、かつお節1つかみ

- 1.なべに水と昆布を入れ、火にかける
- 2.沸騰する直前に昆布を取り出す
- 3.かつお節を加え、沸騰したら火を止める
- 4.かつお節が沈んだらザルでこす

**手軽な液状だし**

空きビンに昆布や干しいたけなど好みの素材と水を注ぎ、冷蔵保存  
冬場1週間、夏場2～3日を目安に使い切る

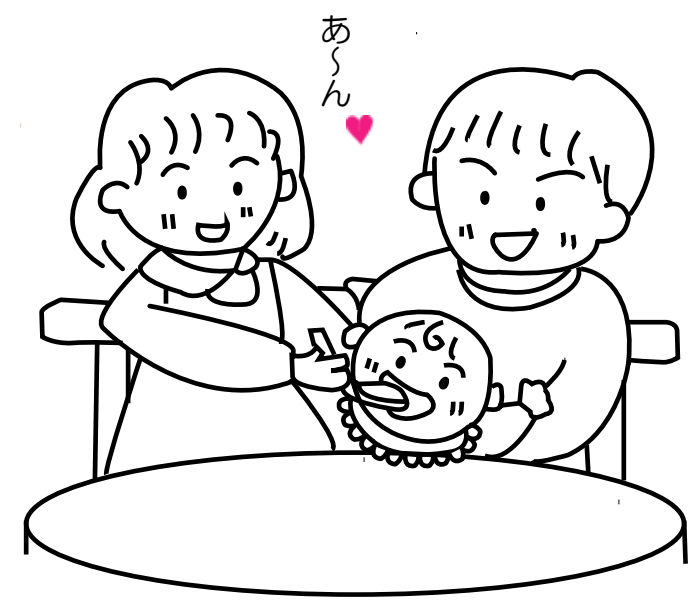
※ベビーフードの赤ちゃんだしや、天然だしパックなども上手に活用してください。



↑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☆

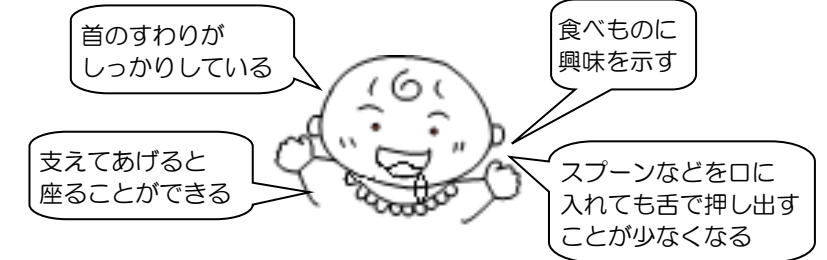
## あかちゃんの食事

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。特別な場合を除いて、遅くとも6か月中にはじめましょう。



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?〕



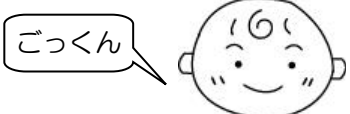
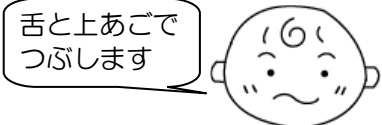





















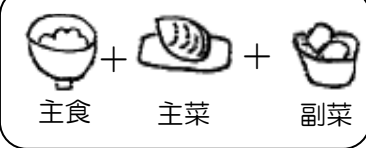

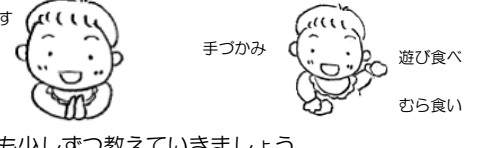
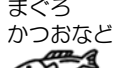

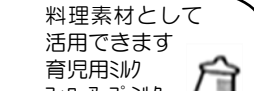
栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクの飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

### 〔成長の目安〕

母子健康手帳の乳児身体発育曲線のグラフに体重・身長を記入して、曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。

# 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) → バナナ状(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	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		全がゆ 50g (1/2杯) → 80g (2/3杯)	全がゆ 90g (2/3杯) → 軟飯 80g (2/3杯)	軟飯 90g (2/3杯) → ご飯 80g (2/3杯)
	野菜・果物	例) 離乳食開始の1か月のすすめ方		 20~30g	 30~40g	 40~50g
	魚			 10~15g やわらかく煮てスプーンやフォークなどで粗くつぶします	 15g かみやすいように1cm角程度の大きさに切りやわらかく煮ます	 15~20g 前歯でかじりやすく、手づかみ食べしやすい大きさにしましょう
	または肉			 10~15g	 15g	 15~20g
	または豆腐			 30~40g	 45g	 50~55g
または卵			 卵黄1個~全卵1/2個	 全卵1/2個	 全卵1/2個~1/3個	
または乳製品			 50~70g	 80g	 100g	
ポイント 		調味料は不要です。7か月以降になればレパートリーを増やすためにごく少量を使用することができます。		栄養バランスが大切です  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!	献立に変化をつけましょう  コップの練習を始めましょう ぐちゃぐちゃ 下手でも手づかみさせたりスプーンをもたせませす	離乳は完了 もう幼児食です  食事のしつけも少しずつ教えていきましょう
		(ここでの1さじは小さじ1の分量です) ※ただし、初めての食品を食べる日は離乳食スプーンで1さじから進めましょう 遅くとも6か月中にはじめましょう		不足しがちな鉄分  まぐろ かつおなど 緑黄色野菜  肉・レバー 高野豆腐、納豆  料理素材として活用できます 育児用ミルク フォローアップミルク ※フォローアップミルクは必要に応じて使しましょう	おやつのポイント 『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!	