

離乳食 BOOK

基本～初期編



この離乳食 BOOK は、離乳食に悩んだり、迷ったりされている保護者の方の少しでもお役に立てればと思い作成しました。

離乳食は、お子さんが母乳やミルクからゆっくり離れ、食べ物に親しみながら噛んだり飲み込んだり食べることを体験していくことです。

お子さんの口の動きや、胃や腸の消化吸収の機能の発達にあわせて少しずつすすめていきましょう。

府中市子育て応援課



離乳食ってどうして必要なの？

○栄養の補給

成長するにつれて、母乳やミルクだけでは不足する栄養がでてくるので、必要な栄養を補います。

○「飲む」から「食べる」への移行

噛んだり、飲み込んだりすることで口、舌、唇やあごを使う機能が発達し、食事の土台を築きます。

○消化機能の発達

ミルク以外の食べ物を消化できるようになり、離乳食を食べることで消化機能が刺激され発達します。

○味覚の発達

いろいろな食べ物の味を体験することで味覚が発達し、食べることの楽しさを知ることができます。

○生活リズムの確立

毎日、決まった時間に食事をすることで生活リズムが身につきます。

○食べる意欲の育成

食べることの楽しさを知ることによって食への関心や好奇心が高まり、食べることへの意欲を育みます。

離乳食っていつから始めたらいいの？

○5～6か月ごろから

○首が座っている

○よだれがでる

○声がでる

○大人の食事に興味を持つ

○体調や機嫌のよいときに

離乳食の進め方のポイントは？

○体調や機嫌のよいときに

○お腹が空きすぎしていない

○楽しい食事をする姿や楽しい雰囲気づくり

○お子さんのペースにあわせる

○無理強いはいしない



離乳食の調理方法

ゆでる

加熱の基本となる調理法。食材によって、ゆで方が異なります。

水からゆでる：根菜類（人参、玉ねぎ、大根、じゃがいもなど）
沸騰したら、弱火にしてやわらかくゆでる。

お湯からゆでる：葉物野菜（ほうれん草、小松菜など）
やわらかくなったら、水にさらす。

肉・魚など

水からゆでると臭みが残る。

つぶす

ゆでてなめらかなペースト状にすりつぶすのが基本。

- ・すり鉢：すりこぎやスプーンで押し付けるようつぶす。
- ・マッシャー：量が多いときなど使うと便利。
- ・茶こし：すりつぶした食材を裏ごしする。



刻む（切る）

すりつぶすことがむずかしい食材をゆでて細かく刻む。

葉物野菜（ほうれん草など）、魚や肉などはゆでてから刻む。

すりおろす

おろし器ですりおろしてから加熱する。



調理のポイントや工夫

食材の固さ

- ・固形の食材（人参、じゃがいも、大根など）

2本の指で簡単につぶれるくらい。

最初は親指と薬指でつぶせる固さ。だんだんと親指と中指、親指と人差し指に。

噛む力に合わせて固さを変えましょう。

- ・葉物野菜（ほうれん草、キャベツ、白菜、小松菜など）

ゆでて指でこするとつぶれるくらい。

- ・肉・魚など

加熱しすぎると固くなるので、沸騰させすぎない。

パサつきやすいので他の野菜と一緒に刻んだり、とろみをつけると食べやすくなる。

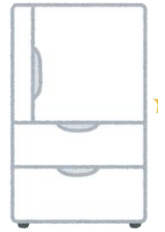


冷凍保存のポイント



乳幼児は抵抗力が弱いので衛生面には十分気をつけましょう。

- 必ず加熱して冷凍する。
- よく冷ましてから冷凍する（菌が繁殖しないようにする）。
- 1回分ずつ小分けして冷凍する（使うときに取り出しやすい）。
- 冷凍した日を明記する（使い切りの目安になる）。
- 1週間を限度に使い切る（冷凍を過信しない）。
- 再冷凍はしない（菌が繁殖する場合もある）。
- 使用するときには必ず加熱する（全体に火が通るように加熱する）。



製氷皿を使って小分けに

解凍方法：電子レンジ（途中で混ぜて加熱）

湯せん（沸騰したお湯に袋ごと入れる）

鍋で加熱（焦げないように弱火で加熱）



だし汁、野菜スープ、おかゆや野菜など離乳食でよく使うものを冷凍しておくと便利です。



離乳食の注意点

- 手をきれいに洗い、器具、食器は衛生的に。
- お子さんの成長にあわせてすすめる。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまで与えない。
- 味付けは薄味で、香辛料は使用しない。
- 奥歯が生えそろうまでは食べにくい食材があります。

食べる時のコツ

○安定した姿勢

腰を安定させましょう。（体がぐらつかない）

○食べ物の確認

食べ物を見せてあげ、これから食べる食材を伝えましょう。

○下唇にのせて口が閉じてから水平にひきましょう。

口の奥までスプーンを入れず、なすりあげない。



食材の形状別一覧表

	離乳初期 (5～6 か月)	離乳中期 (7～8 か月)	離乳後期 (9～11 か月)	離乳完了期 (12～18 か月)
おかゆ				
人参				
ほうれん草				
豆腐				
白身魚				

※あくまでも目安です。お子さんの食べる状況で形状を変えましょう。



離乳食の進め方の目安

月 齢		(離乳の開始) 離乳初期 5～6か月ごろ	離乳中期 7～8か月ごろ
食べ方の目安		子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 母乳や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。
口と舌の動き		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 舌は前後にだけ動く。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 舌は前後に加えて上下にも動く。 
固さの目安		なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト状）	舌でつぶせる固さ（豆腐状）
離乳食の回数		開始後約1か月は1日1回 それ以降1日2回	1日2回
授乳の回数 		食後＋欲しいだけ 【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	食後＋3回程度 【例】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
1 回あたりの目安量	I または	穀類（g）	 全がゆ（5倍がゆ） 50～80
		麺類（g）	
		パン類（g）	
	II	野菜・果物 海藻（g）	煮うどん（つぶし、きざみ） 30～50 食パン（パンがゆ）  15～20
		魚（g）	
		肉（g）	
	III または	豆腐（g）	・やわらかく煮る （すりつぶし→粗つぶし） ・昆布でだしをとる 白身魚 → 徐々に赤身魚 （煮魚・蒸し魚） 10～15
		卵	
		乳製品（g）	
		油脂類	脂肪の少ない鶏ささみ → 鶏むね・鶏もも （すりつぶしスープでのばす） 10～15 豆腐・刻み納豆 きな粉・無調整豆乳 （高野豆腐をすりおろしだし汁で煮る） 30～40 卵黄 → 全卵 卵黄1～全卵 1/3 無糖ヨーグルト 牛乳（調理用・加熱して少量から） 塩分脂肪の少ないチーズ 50～70 塩分の少ないバター・植物油 調味料は使用しない 素材とだし汁
		調味料	

- ・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ましょう。
くせない野菜から
かぼちゃ、人参、キャベツなど

- ・慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄
などを少量ずつ試してみましょう。
豆腐：湯通ししてつぶす
魚：消化のいい白身魚をすりつぶし
スープでのばす
卵：固ゆで卵の卵黄を少量から

【例】開始1か月の進め方

食品 日数	つぶし がゆ	野菜	豆腐
1～2日目	1さじ		
3～4日目	2さじ		
5～7日目	3さじ		
8～9日目		1さじ	
10～11日目		2さじ	
12～14日目		3さじ	
15～16日目			1さじ
17～18日目			2さじ
19～20日目			3さじ
21～30日目	子ども茶碗 1/3～1/2杯	4～5さじ	4～5さじ

ポイント



- 開始の目安
- ・首が座って、支えてあげると座れるようになる。
 - ・食べ物に興味をもつ。
 - ・よだれが多くなる。
 - ・体調＆機嫌がよい。

【食べ始め】
最初にあげたとき、「べえ～」と出してしまうこともあるかもしれませんが、それは赤ちゃんが持って生まれた反射です。ほどなく消えるはずなので、再チャレンジしてみましょう。

赤ちゃんの様子を見ながら形状を変えましょう。
少しずつ食材を増やしましょう。
母乳に含まれる鉄分は日に日に少なくなるため、鉄分不足にならないようにしましょう。

【自分で食べたい!!】
この頃から、離乳食を手でこねたり、スプーンを持ちたがり、落としたり、投げたりと赤ちゃんは「この食べ物はどうやって食べたらいいのかな?」と研究しています。食べられるようになるための大切なプロセスなので、床に新聞紙を敷くなどして、ストレスにならないよう工夫しましょう。

この表はあくまでもひとつの目安です。
お子さんの心身の発達や体質、個性やその日の体調を見ながら、焦らず、ゆったりとした気持ちで進めていきましょう。

離乳食の進め方の目安

月 齢		離乳後期 9～11か月ごろ		離乳完了期 (離乳の完了) 12～18か月ごろ		
食べ方の目安		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。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。		
口と舌の動き		歯ぐきでつぶすことができるようになる。 舌は前後、上下に加えて左右にも動く		歯を使うようになる。 舌の動きは自由自在になる。		
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ状)		歯ぐきで噛める固さ(肉だんご状)		
離乳食の回数		1日3回		1日3回+間食(10時・3時)		
授乳の回数		食後+2回程度 【例】 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		離乳食の進行及び完了の状況に応じて与えましょう 【例】 午前 7時 朝食 10時 間食 午後 0時 昼食 3時 間食 6時 夕食		
1 回 あ た り の 目 安 量	Ⅰ また は	穀類 (g)	全がゆ90 → 軟飯80	90～80	軟飯90 → ご飯80	90～80
		麺類 (g)	スプーンですくえるような長さ、やわらかく煮る	60～80	やわらかくして、食べやすい大きさにする	60～80
		パン類 (g)	一口大でしっとりさせる→トースト	25～30	手づかみで食べやすいようにする	35～45
	Ⅱ	野菜・果物 海藻 (g)	・やわらかく煮る (粗つぶし) ・海藻は消化しにくいので少量	30～40	・なるべく緑黄色野菜を多くとる ・海藻は消化しにくいので少量	40～50
	Ⅲ また は	魚 (g)	白身魚・赤身魚 → 徐々に青魚 (煮魚・焼き魚・ムニエル)	15	白身魚・赤身魚・青魚 (煮魚・焼き魚・ムニエル・徐々に揚げ物)	15～20
		肉 (g)	鶏肉 → 牛赤身肉・豚赤身肉・レバー	15	鶏肉・豚肉・牛肉	15～20
		豆腐 (g)	豆腐・刻み納豆 きな粉・無調整豆乳	45	豆腐・刻み納豆 きな粉・無調整豆乳	50～55
		卵	全卵	全卵1/2	全卵	全卵1/2～ 2/3
		乳製品 (g)	無糖ヨーグルト 牛乳(調理用) 塩分脂肪の少ないチーズ	80	飲用牛乳は1歳から	100
		油脂類	塩分の少ないバター・植物油		塩分の少ないバター・植物油	
		調味料	砂糖や酢などの調味料が少量使用できる マヨネーズは必ず加熱する		だいたい大人と同様のものが食べられるようになる 薄味にする	
ポ イ ン ト		この時期、食材の大きさや固さによっては、丸呑みの原因になってしま います。赤ちゃんが食べているときのほっぺを見てもぐもぐできている かを確認しながら、徐々に形態をステップアップしていきましょう。 【手づかみ食べ】 手づかみ食べを充分させて食べる意欲を育てましょう。手づかみするこ とで、食べ物の温度やかたさを感じとるようになります。また、目でみ て、手でつかんで口に運ぶという、目と手と口の協調運動にもなり、い ずれは、スプーン等を上手に使うことにつながります。		いろいろな食材や調理形態が食べることができるようになります。大人 の食事を薄味にし、やわらかめにしたり、細かく切って取り分けるなど できます。「おいしいね」など声かけをしながら、一緒に食事を楽しみ ましょう。 【おやつのポイント】 この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。食事で取れなかった栄養 を補うために、おやつは必要です。		

この表はあくまでもひとつの目安です。
お子さんの心身の発達や体質、個性やその日の体調を見ながら、焦らず、ゆったりした気持ちで進めていきましょう。

初期編

初期(5～6か月ごろ)の食事

お子さんの様子を見ながら 1 日 1 回 1 さじずつから始めましょう。
母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えましょう。

固さ

なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト状）

食材

つぶしたおかゆから始めましょう。
次にすりつぶした人参、玉ねぎ、かぼちゃなどくせのない野菜にしましょう。
さらに、慣れてきたらたんぱく源（豆腐、白身魚）を試してみましょう。

味

味付けはしません。

口の動き

口を閉じて食べ物を取り込んで飲み込みます。
舌が前後に動きます。



◎母乳や育児用ミルクを飲むときの口の動きと、形のあるものを食べるときの口の動きは、まったく違うものなので、すぐに上手に飲み込むことはできません。

◎お子さんの成長に合わせて、その時期に食べやすいもの、形状、調理方法を考えながら、「口に入れる」「かむ」「飲み込む」を経験します。



おかゆの作り方

	10 倍がゆ	7 倍がゆ	5 倍がゆ、全がゆ	軟飯
月齢	初期 5～6か月ごろ	中期 7～8か月ごろ	後期 9～11 か月ごろ	完了期 12～18 か月ごろ
米から	米 1 : 水 10	米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 3
ご飯から	ごはん 1 : 水 6	ごはん 1 : 水 4	ごはん 1 : 水 2	ごはん 1 : 水 1

※お子さんの発達状況にあわせておかゆの固さ（水加減）を調整しましょう。

やってみよう！

10 倍がゆの作り方

《米で作る場合》

米 1/4 カップ
水 2 と 1/2 カップ

- 作り方 ①鍋に米と水を入れて 20～30 分おく。
②ふたをして火にかけ強火にし、沸騰したら弱火で 30 分くらい炊く。
③火を止めて約 15 分蒸らす。



《ご飯で作る場合》

ご飯 40 g
水 1 と 1/4 カップ

- 作り方 ①鍋にご飯と水を入れる。
②ふたをして火にかけ強火にし、沸騰したら弱火で 20 分くらい炊く。
③火を止めて約 15 分蒸らす。



できあがりの 10 倍がゆをすりつぶす



炊飯器で簡単に！

米と水を深めの耐熱容器に入れ、炊飯器の中央に置き一緒に炊く。



米と水の入った容器

スープポットで簡単に！

ご飯と沸騰したお湯をスープポットに入れる。



ポイント

スープポットを温めて（沸騰したお湯を入れ、容器が温まったお湯を捨てる）からご飯とお湯を入れるとよい。



だしについて

やってみよう!

昆布だし

材 料

だし昆布：約5cm
水：2カップ

作り方

- ①容器に水と昆布を入れ、一晩置く。
- ②鍋に入れ、火にかけ沸騰直前に止める。



かつおだし

材 料

かつおぶし：小 1 パック
水：1 カップ

作り方

- ①容器にかつおぶしを入れ、沸騰したお湯を注ぐ。
- ②かつおぶしが下に沈み落ち着いたら、茶こしでこ



野菜スープ

材 料

野菜・・・約 100g
〔人参、じゃがいも、玉ねぎ、
キャベツ、大根、白菜など〕
水・・・適量

作り方

適当な大きさに切った野菜と水を入れ、
野菜がやわらかくなるまで煮る。



- いろいろな野菜を煮たときの煮汁を活用しましょう。
- 一緒に煮てやわらかくなった野菜を離乳食に使用しましょう。
- かつおぶし、昆布と一緒に煮れば、さらに旨味がUP します！

野菜のペースト

材料

人参 20g
玉ねぎ 20g
野菜スープ 適量



作り方

- ①適当な大きさに切った野菜とだし汁を鍋に入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ②やわらかくなった野菜をすり鉢または茶こしで裏ごしをする。
※必要に応じて野菜スープで固さを調整する。



ほうれん草のペースト

材料

ほうれん草 20g
野菜スープ 適量

作り方

- ①ほうれん草はやわらかくゆでる。
- ②包丁で細かく刻み、さらに、すり鉢ですりつぶす。
※必要に応じて野菜スープで固さを調整する。



ポイント



【包丁で刻む】

【すりつぶす】

やってみよう!

野菜のとろっと煮

材料

じゃがいも 20g
かぼちゃ 20g
水 適量

作り方

- ①適当な大きさに切ったじゃがいも、かぼちゃと水を鍋に入れ、火をかけやわらかくなるまで煮る。
- ②やわらかくなった野菜をすり鉢または茶こしでつぶす。
※必要に応じて煮汁で固さを調整する。
※すり鉢でなめらかになります。



やってみよう!

豆腐と野菜のくたくた煮

【すりつぶす】

材料

絹ごし豆腐 10g
人参 10g
だし汁 適量

作り方

- ①適当な大きさに切った人参とだし汁を鍋に入れ煮る。
- ②人参がやわらかくなったら、豆腐を入れ、火を通す。
- ③人参を取り出し、すり鉢ですりつぶし、さらに豆腐を入れすりつぶす。

ポイント

野菜に慣れてきたら、最初のたんぱく源は豆腐から試してみましょう。



【すりつぶす】

魚のとろとろ煮

材料

白身魚 . . . 1切れ(10g)
だし汁 適量

作り方

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、白身魚を入れ弱火にしてゆでて火を通す。
- ②白身魚を取り出しすり鉢ですりつぶす。
※煮汁で固さを調整する。

ポイント



【ゆでる】



【すりつぶす】



【煮汁を加え固さを調整】