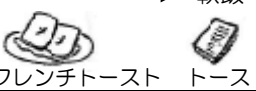


調理方法と与えてよい食品のめやす

※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 フレンチトースト トースト 		ごはん おにぎり 	
	めん類	うどん  細かく刻み くたくた煮		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  うらごし・マッシュポテト		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		 そのままで			
	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	 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 （牛乳や育児用シロを使用）		 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스가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  一口大の 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

 はちみつ
その加工品

 コーヒー

 紅茶

 濃い緑茶

 こしょう

 からし

 濃物

 いか

 たこ

 えび

 かに

 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)

※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>

 コップ

水 75ml
米 大さじ 1 (15ml)

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 10 cm、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。



〔離乳食はいつはじめるの?〕

5・6か月ごろになり、これらの様子がみられたら、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。

首のすわりが
しっかりしている

食べものに
興味を示す

支えてあげると
座ることができる

スプーンなどを口に入
れても舌で押し出す
ことが少なくなる

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?〕

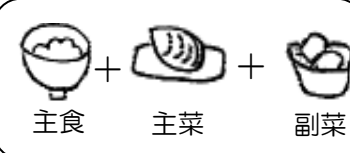
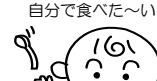
栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとって、最適な
栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲
ませると、母乳や育児用ミルクの飲む量が減り、必要なエネルギーや
栄養素が不足することもあります。

〔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 時間を決めて 栄養を補う間食  パン いも 牛乳 など																																											
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 ごっくん  ゴックン期	モグモグして飲み込みます 舌と上あごで つぶします  モグモグ期	頬をふくらましたりしてカミカミします 口全体を つかいます  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 前歯でかみきる  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。																																														
	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみましょう。																																														
	魚	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																																														
	または肉	例）離乳食開始の1か月のすすめ方																																														
	または豆腐	<table><tr><th>食品</th><th>つぶしがゆ</th><th>野菜</th><th>豆腐</th></tr><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></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																																															
ポイント	または卵																																															
	または乳製品																																															
		（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																																														
		慣れさせることが が目的です																																														
		機嫌、食欲を見ながら 便秘																																														
		栄養バランスが大切です  主食 主菜 副菜		献立に変化をつけましょう  自分で食べた～い！  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		離乳は完了 もう幼児食です  いただきます～す  手づかみ 遊び食べ むら食い 食事のしつけも少しずつ教えていきましょう																																										
		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いましょう		『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！																																												