

離乳食

進め方&簡単メニュー





離乳食とは・・・

母乳・ミルク等の乳汁栄養から幼児食になっていく過程の食事が離乳食です。

はじめは母乳・ミルクだけですくすく育つ赤ちゃんですが、体が成長していくにつれて、母乳・ミルクだけでは必要なエネルギーや栄養素が不足してきます。

そのため、エネルギーや栄養素を食べ物からとれるようになる必要がありますが、液体しか飲んでいない赤ちゃんは、いきなり固形物は食べられません。

食べる準備が整う時期が来たら、少しずつ「飲む」から「噛む」「飲み込む」を覚えていくことで、幼児食（子ども用の食事）が食べられるようになっていきます。

この時期は、様々な素材の味や食感を覚え、食べることの「楽しさ」を経験していく時期でもあります。

楽しい雰囲気で、食べる楽しさを経験しながら、“食欲”、“食べる力”、“生活リズム” が身につくように手伝ってあげましょう。

また、離乳食の進み方はそれぞれの子の性格や個人差があるので、マニュアル通りに食べてくれるとは限りません。

赤ちゃんの食べ具合や発達の様子をみながら、その子に合わせて進めてあげてください。

赤ちゃんだけでなく家族も一緒に、おいしく楽しく食事ができるといいですね。

離乳食、食べる準備ができた？

- ① 首のすわりがしっかりしている
- ② 支えがあれば座れる
- ③ 食べ物に興味を示す、唾液がよく出ている
- ④ スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる



生後5・6か月頃 にこのような様子がみられたら、離乳食を始められる合図です。

はじめは上手に食べられなくて当たり前。

あせらずに、楽しい雰囲気ですすめていきましょう。

離乳食作りのポイント



電子レンジでも OK



調理の基本は「きざむ」「ゆでる」「すりつぶす」



しっかり加熱して、食べやすく調理します。

加熱は電子レンジを活用しても OK。



離乳食の進み具合をみながら、赤ちゃんに合った固さや大きさにします。



はじめは味付けの必要なし！！



素材の味だけで十分です。だしのうま味を活用しましょう。

離乳食が進んだ 1 歳頃で味をつける場合も薄味が基本（味なし～大人の 1 / 3 ）。

大人にとって「ちょうどいい味付け」は赤ちゃんには濃すぎます！

大人の食事から取り分ける時は、味付け前にしましょう。

油の使用は少なめに。



衛生面に注意



赤ちゃんの体は細菌への抵抗力が弱いです。

新鮮な食材を使い、調理に使う器具や食器は清潔にしておきましょう。

調理する人、食べさせる人は、しっかり手を洗うことを忘れずに！



ベビーフードを上手に利用



離乳食作りに迷ってしまう、疲れていて離乳食を作れない・・・

そんな時には助けにもなります。ソースとして使ってみても OK。

上手に利用して、離乳食の時間を楽しみましょう。



“だし”をとろう



《かつおだし》



鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を加えて火を止める。

5 ～ 10 分程度そのままに。

かつお節が底に沈んだらキッチンペーパー等でこす。

◎もっと簡単に！

かつお節をお茶パックに入れ、弱火で 1 ～ 2 分コトコト煮るだけで、手軽にかつおだしがとれます。

《昆布だし(水出し)》



昆布の表面をよく拭いて、キッチンばさみで 2 ～ 5 cm 角に切り、

1 リットルの水を入れた容器に入れる。

冷蔵庫にひと晩おいて、できあがり。

※鍋で煮出す場合は、水に昆布を入れてしばらくおき、昆布がふやけてきたら火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出す。

《野菜だし》



人参・たまねぎ・キャベツ・椎茸など、アクの少ない野菜をざく切りにして煮る。

野菜がやわらかくなり、煮汁に薄い色が出たら、ザルでこして完成！

煮た野菜は、そのまま離乳食にも使えます。



だし汁は少し多めに作って冷凍保存しても◎



製氷皿で凍らせて、凍ったら密封できるビニール袋に入れて冷凍保存します。

3 週間をめどに、早めに使い切りましょう。**使うときは必ず加熱を！**





“フリージング”を活用しよう



◎まとめて作って冷凍 使う分だけ解凍

離乳食作りは毎日のこと・・・

食べる量はほんの少しですが、育児の合間に毎回作るのはとても大変ですね。

そんなときに便利なのが「**フリージング（冷凍保存）**」です。

小分け冷凍保存しておき、使いたいときに必要な分だけ解凍すれば、大人の負担もグッと軽くなります。



<7つのポイント>

◎衛生面に注意

調理器具や保存容器はよく洗って、しっかり乾かしましょう。食材は新鮮なものを使いましょう。

◎冷凍前に加熱調理を

「煮る」「ゆでる」など加熱料理してから冷凍します。

◎使う分だけ小分けする

赤ちゃんの食べる分に合わせて、1回分ずつ小分けにして冷凍すると便利です。

◎よく冷ましてから冷凍する

冷凍庫内の雑菌の繁殖を防ぐため、粗熱をしっかりとってから冷凍しましょう。

◎再冷凍は禁物

一度解凍した食材を再び冷凍したり、冷蔵庫で保存したりするのはやめましょう。

◎使うときは再加熱をしっかりと

自然解凍ではなく、電子レンジや鍋を使って加熱します。

全体がしっかり加熱されているか注意しましょう。



◎保存期間は1週間程度

冷凍後も劣化は進みます。赤ちゃんは抵抗力が弱いので、1週間を目安に使い切りましょう。

食材名や料理名、調理日を記入しておく、使い忘れを防げますよ。



離乳食で気を付けたい食べ物



● はちみつ

乳児ボツリヌス症という病気を引き起こすことがあります。

満1才までは与えないください。はちみつ入りの飲料・お菓子などにも要注意です。

● 生もの

赤ちゃんの胃腸は未熟なため、細菌に対する抵抗力が低いです。

しっかり加熱したものをあげてください。

● 甘い飲み物

離乳食が進むと自然と母乳・ミルクの量が減ってきます。

水分補給として甘い飲み物（ベビー用を含む）をあげてしまうと、甘い味を覚えて離乳食を食べなくなる原因になることもあります。

脱水が心配な時は、母乳・ミルク以外では白湯や薄めた麦茶など甘くない飲み物にしましょう。

● 塩分・脂肪分・糖分の多いもの

・塩分の多いもの（かまぼこ・ちくわ・魚卵・ハム・ソーセージなど）

・脂肪分の多いもの（生クリーム、アイスクリーム、ファーストフードなど）

・糖分の高い物（甘いお菓子・ジュース・菓子パンなど）

胃腸の負担になったり、野菜等の素材の味を食べなくなる原因になることもあります。

できるだけ控えましょう。

● 食品添加物が多いもの

着色料、保存料、香料などの食品添加物が多い食品、赤ちゃんには塩分などが多いものもあります。

購入する際は、栄養成分表示をみて、安心できるものを選びましょう。

（顆粒だしには、塩分や添加物が入っているものもあります。天然のだしがおすすめです。詳しくは3ページへ。）

● のどにひっかかりやすいもの

こんにゃく・ゼリー・お餅・ナッツ類など、噛みにくいものや小さくて丸いものには、注意が必要です。

離乳食の食べさせ方

- ① 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるように座らせる。
- ② スプーンの先端に離乳食をすくい、下唇に軽くのせて上唇がおりてくるのを待つ。
※口を閉じない時は、下あごをやさしく押して閉じるように促す。
- ③ 離乳食が口の中に入ったら、水平にスプーンを引き抜く。
※食べ物や舌で押し出してきても大丈夫。
慌てずにスプーンですくい集めて、また口の中に入れてあげましょう。
- ④ ごつくと飲み込むのを見守る。
※口の中の物がなくなったら、次を食べさせます。
「おいしいね」「よくできたね」などやさしく声をかけてあげましょう。



☆離乳食を口に入れる時に気をつけること☆

- 上唇や上あごに押しつけるように食べさせると、食べ物を
「とり込む・飲み込む」練習になりません。
赤ちゃんが自分で口を閉じるまで見守ってあげてください。



また、スプーンを口の奥まで入れるのも、
唇や舌を上手に動かすための練習の妨げになったり、
のどをついたりなどの恐れもあるので気を付けましょう。



離乳食用のスプーンは赤ちゃん専用のものが安心

赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因菌は存在しません。
原因としては、家庭での生活におけるさまざまな接触が考えられますが、
両親や祖父母が自分の使ったスプーン・箸で離乳食を食べさせることで
大人のむし歯の原因菌が移ってしまう可能性は否定できません。
そのため、スプーンやフォーク、食器、コップは共有しないほうが安心です。



食物アレルギー

自己判断で離乳食の開始を遅らせたり、気になる食品を除去することで、食物アレルギーが予防できるわけではありません。

むしろ特定の食品を食べさせないことで、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあります。

自己判断で除去せず、月齢に合った食材を試していきましょう。

湿疹やアトピー性皮膚炎で皮膚症状が悪い場合には、早めに受診をし、病院の指示に従って離乳食をすすめます。

アレルギー検査（血液検査）で数値が高くても、必ずしも食べて症状が出るとは限りません。保護者の自己判断で不要な除去を広げないよう、かかりつけ医に相談し、除去が必要かどうかの指示をもらいましょう。

除去が必要な場合も、食べられるものの中で「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、栄養バランスのよい食事がとれるようにしましょう。



もしかしてアレルギー??
症状が出たら
必ず受診しましょう。



「原因食物」を決めるのは
医師です。

自己判断はやめましょう。



初めての食材は・・・

- ① 赤ちゃんの体調がいいとき
- ② 新鮮な食材を
- ③ 十分に加熱して
- ④ 少量から



平日の昼間（かかりつけ医療機関の診療時間内）に与えてみましょう。

※症状が出た場合に受診しやすいため



離乳初期 (5～6か月ごろ) ゴックン期

離乳食が始まりますが、栄養はまだ母乳・ミルクが中心です。

まずは、母乳・ミルク以外の食べ物に慣れることが目的なので、量はあまり気にしなくても大丈夫。

離乳初期：進め方のポイント

- ◎アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める
- ◎最初は1日1回1さじから、慣れてきたら徐々に量・種類を増やしていく
- ◎新しい食品を食べさせる時は、必ず1さじ（少量）ずつ与える
- ◎母乳やミルクは、離乳食のあとに欲しがるだけ飲ませる

固さ	なめらかにすりつぶす（ヨーグルト状）
味付け	必要なし。だし汁でのばす程度に。

< 離乳食：1か月目の進め方(例) >

☆最初の1週間 ⇒ おかゆ のみ

…開始2日間は1さじで、徐々に量を増やす。

☆2週目 ⇒ おかゆ + 野菜

…人参・かぼちゃ・ほうれん草（葉）など、とろとろにできる野菜を1さじから。

☆3週目 ⇒ おかゆ + 野菜 + たんぱく質

…たんぱく質も開始。加熱した絹ごし豆腐を1さじから。

☆4週目以降 ⇒ おかゆ + 野菜 + たんぱく質

…加熱した白身魚や固ゆでした卵黄など少しずつ種類を増やす。

あくまで参考例です。
赤ちゃんの様子を見ながら
進めましょう。

離乳食カレンダー(イメージ)

 = 小さじ1

	1週目 (1～2日目)	1週目 (3～4日目)	1週目 (5～6日目)	2週目	3週目	4週目	開始から 1か月後
つぶし がゆ	 1さじ	  2さじ	   3さじ	 ×4 4さじ	 ×5 5さじ	 ×5～6 5～6さじ	 30g
野菜 果物				 1さじ	  2さじ	   3さじ	 15g
豆腐 魚 卵黄					 1さじ	  2さじ	 5g



10倍かゆ(つぶし)

主食 (炭水化物)



ほうれん草

野菜・果物



にんじん



白身魚

たんぱく質

離乳食を開始して1 か月は1 日 1 回食で、2 か月目から2 回食にしていきます。

初期（5・6 か月頃）のおかゆは 10倍かゆ

炊飯器で作りやすい分量：米 100g、水 1リットル

始めはよくすりつぶし、慣れてきたら徐々に粒を残していきましょう。



< 基本のおかゆの作り方 >

【炊飯器】①分量の米を洗い、月齢に合わせた分量の水に20～30分ほどつけておく。

②しっかり水を吸わせて米が白っぽくなったら、スイッチを入れる。

※月齢が上がるにつれて、水の量を減らしていきます。（詳しい分量は各月齢のページに記載）



離乳食用のおかゆだけを作るのが大変という時は・・・



炊飯器で普通のごはんと一緒に作ることもできます！！

①まずは普段どおり、炊飯器に米（大人用ごはん分）を準備する。

②深めの湯飲み等に、米 大さじ1と水（形態別、下記参照）
を入れ、炊飯器の真ん中に置く。

③通常どおりにスイッチを入れる。



（例）10倍かゆのとき → 「米 大さじ1」に「水 大さじ10」

7倍かゆのとき → 「米 大さじ1」に「水 大さじ7」

離乳食のおかゆは、一度に数回分作り、冷凍しておくと便利



<あまったごはんで10倍かゆ>

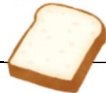


材料	作り方
ごはん 10g 水 大さじ5 (75ml) ※ごはんの7～8倍	①耐熱容器にごはんと水を入れ、混ぜほぐす。 ②ふんわりラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱し、そのまま10分蒸らす。

※まずは米粒だけをすくってつぶし、少しずつ汁気の部分（おもゆ）を足してのばすときれいに出来ます。

<バナナパンがゆ>

材料	作り方
食パン耳なし6枚切り 1/6枚 バナナ 10g ミルク（液体） 大さじ1	①パンの白い部分を細かくほぐす。 ※冷凍したものをおろし金でおろしてもOK ②パンをミルクに浸し、火にかけてトロトロに煮る。 ③すりつぶしたバナナを加え、少し煮る。



<固ゆで卵> ※卵のアレルギ－源の大部分は白身です。まずは黄身を少量からチャレンジ☆

材料	作り方
卵 1個 水 卵にかぶるくらい	①鍋に卵と水を入れ、ふたをして火にかける。 ②沸騰したら火を弱め、約15分ゆでる。 ③冷水で冷やして殻をむき、白身と黄身を分ける。

※黄身の中心を、おかゆやスープに少量混ぜてあげると、パサつきがなくなり食べやすくなります。

☆いろいろな野菜でペーストを作ろう



にんじん、かぼちゃ、いも類、
キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、
トマト(種をとって)、大根 など



だし汁やミルク・お湯でやわらかく煮て、なめらかにすりつぶします。

電子レンジも活用しましょう！

多めに作ったら、フリージングトレイや製氷皿などに入れて冷凍し、凍ったら密封できるビニールに移して冷凍保存します。

※詳しくは、“フリージング”を活用しよう（4ページ）参照

そのまま食べたり、
おかゆに混ぜてもOK



かぼちゃやブロッコリーなど、少ししか使わない・・・という時は、
冷凍野菜を活用しましょう。国産や宮崎県産のものもあります☆

<あけぼの豆腐>

材料	作り方
絹ごし豆腐 20g	①小鍋にだし汁と野菜を入れ、やわらかく煮る。
にんじん 5g	②絹ごし豆腐をすりつぶす。
ブロッコリー 5g	③野菜を一度取り出してすりつぶし、②と一緒に鍋に戻し、とろっとなるまで煮る。
だし汁 大さじ2	

<しらすとさつまいものとろとろ>

材料	作り方
しらす（ソフトタイプ） 5g	①しらすは茶こしに入れて熱湯を回しかけ、塩抜きをする。
さつまいも 5mm 厚さ	②さつまいもは柔らかくなるまでゆでる。
輪切り 10g	③器に①、②を入れ、だし汁を加えながらすりつぶしてペースト状にする。
だし汁 大さじ3	

<白身魚のトマト煮>

電子レンジ



材料	作り方
白身魚 刺身 1切	①魚をレンジで30秒加熱してほぐす。
トマト 1/6～1/8コ	②トマトは種をとって、きざむ。
だし汁 大さじ1	③耐熱皿に魚、トマト、だし汁を入れ、500Wで1分加熱し、すりつぶす。

<麩とキャベツのスープ煮>

材料	作り方
麩（ふ） 1個	①キャベツはやわらかくゆでてすりつぶす。
キャベツ 10g	②麩は細かく砕いてすり鉢に入れ、お湯を少し入れ、ドロドロ状にすりつぶす。
だし汁 100ml	③鍋にだし汁とキャベツ・つぶした麩を入れて1～2分程度加弱火で煮る。

初めての食材は、1回の離乳食で1種類にすると安心です。
レシピ内に初めての食材が複数ある時は、食べ慣れた食材に変更してください。





離乳中期 (7～8か月ごろ)

モグモグ期

離乳食にも少しずつ慣れてきて、舌と上あごで「もぐもぐ」できるようになります。

2回食になるこの時期は、1日の栄養の約70%を母乳・ミルクから、約30%を離乳食からとっており、離乳食の割合が徐々に増えていきます。

離乳食の量が増えない時は、母乳・ミルクの量が多いのかもしれませんが。

お腹が空いているタイミングをみながら、少しずつ離乳食から栄養をとることを意識しましょう。

離乳中期：進め方のポイント

◎離乳食は1日2回、なるべく決められた時間に与え、生活リズムをつける。

◎母乳・ミルクは食後に与える。

◎「主食（炭水化物）」「野菜・果物」「たんぱく質」の3つをそろえて準備する。

◎いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の数を徐々に増やしていく。

固さ	豆腐くらいの、舌でつぶせる固さ
味付け	まだ必要ないが、しょうゆ・砂糖・塩・みそが少しずつ使えるように。 調味料を使っても、味がついているか分からないくらいのごく少量。
量	☆主食（炭水化物） → 7～5倍かゆ（50～80g） ☆野菜・果物 → 20～30g ☆たんぱく質 右のうち どれか1種類 または 少しずつ組み 合わせて使う ※あくまで目安量です。進み方には個人差があります。 ・魚 10～15g（刺身大で1～1.5切くらい） ・肉 10～15g（薄切り肉1枚くらい） ・豆腐 30～40g ・卵黄 1個～全卵 1/3個 ・乳製品 50～70g

☆食べられる食品も増えます！

卵

卵黄から全卵へ



魚

白身魚と赤身魚



肉

まずは脂肪の少ない鶏肉から



乳製品

ヨーグルトや脂肪・塩分の少ないチーズ



その他、
野菜や豆類・海藻なども
増やしていきましょう☆



中期（7・8か月頃）のおかゆは **7倍かゆ**

（炊飯器で作りやすい分量）米 100g、水 700ml

※進み方や食べ具合をみて、水の量を少しずつ減らす。



7倍かゆ



にんじん



ほうれん草



白身魚

食材の固さに応じて3～5ミリ角ほどの大きさにします

離乳食の形態（大きさや固さ）を少しずつ変えていくことで、赤ちゃんが「ごつくん」と飲み込むだけでなく、「もぐもぐ」と食べ物をつぶして食べることを覚えます。

ただし、いきなり全部の離乳食をペースト状から粒状にしまうと、赤ちゃんもびっくりして食べなくなることもあるので、少しずつ水分を減らしておかゆを固くしたり、野菜はやわらかい粒とペーストを混ぜてみたりして、徐々に変化をつけていくのがポイント

食べる量やスピードにも個人差があります

もぐもぐしてね♪



次はにんじんだよ

よく食べてくれると嬉しいですね。

でも、食べ終わっても「もっと」と欲しがる子には要求のまま与えず、スピードダウンを心がけてみて。

欲しがるままにどんどん口に入れたり、スプーンにのせる量が多かったりすると、丸飲みのクセがつくこともあります。

優しく声をかけながら、口の中のものがなくなるまで、少し間を置いてあげましょう。

<白身魚と納豆ののり和え>

電子レンジ



材料	作り方
白身魚 刺身 1 切	①小皿に魚とだし汁を入れ、レンジで 20 秒加熱し、ほぐす。
焼きのり 1 / 8 枚	②焼きのりは手でもみほぐし、ぬるめのお湯につけてふやかす。
ひきわり納豆 大さじ 1 / 2 (納豆の粒が大きい時は少しきざむ)	③ほぐした魚に焼きのりと納豆を加えて混ぜ、レンジで 20 秒加熱する。
だし汁 大さじ 1	

※納豆付属のタレは使いません。残ったタレは大人用の卵焼きなどに使えますよ。

<大根のそぼろあんかけ>

電子レンジ



材料	作り方
大根 30 g	①大根は小さく刻んで、だし汁で柔らかく煮る。
だし汁 200 ml	②玉ねぎはみじん切りし、鶏ミンチと一緒に、だし汁で柔らかく煮る。
鶏ミンチ 10 g	煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
玉ねぎ 10 g	③大根を盛り付け、②のあんをかける。
だし汁 200 ml	
片栗粉 小さじ 1 / 3 (1 g)	
水 小さじ 1 / 2	

<ほうれん草の白和え>

電子レンジ



材料	作り方
ほうれん草の葉 10 g	①ほうれん草はみじん切りにし、レンジで 30 秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。
絹ごし豆腐 40 g	②豆腐は 20 ～ 30 秒レンジで加熱する。
	③豆腐をすりつぶし、ほうれん草と和える。

<コーンフレークヨーグルト>

電子レンジ



材料	作り方
コーンフレーク (プレーン) 大さじ 1	①リングを 3 ミリ角に切り、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
プレーンヨーグルト 大さじ 1	②細かく砕いたコーンフレークを①に混ぜ、ふやかす。
リング 10 g	③ヨーグルトを混ぜる。
※バナナや柿など好きな果物で OK	

<マカロニシチュー>

材料		作り方
マカロニ	10 g	①マカロニはやわらかくゆで、3 ミリ角にきざむ。 ②鍋に分量の水を入れ、玉ねぎとかぼちゃをやわらかくゆで、取り出して3 ミリ角にきざむ。 ③野菜の煮汁でひき肉を煮て、火が通ったらマカロニと野菜、牛乳を加えて少し煮つめる。 ④ごく少量の塩で調味する。
玉ねぎ	5 g	
かぼちゃ	15 g	
鶏ひき肉	10 g	
水	50 ml	
牛乳	大さじ 1	
塩	0.2 g	
※親指と人差し指で少量つまむ程度		



離乳食に牛乳が使えるようになります（必ず加熱して、まずは少量から）。
 飲み物としてそのまま飲むのは 1 歳を過ぎてから です。

<鮭とひじきのおかゆ>



材料		作り方
5 倍かゆ	50 g	①小松菜はみじん切りにし、レンジで 30 秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。戻したひじきは細かく刻んでラップでくるみレンジで 30 秒加熱する。 ②さつまいもは皮をむいて、3 ミリ角に切り、レンジで 30 秒加熱する。 ③耐熱皿にだし汁と鮭を入れ、ラップをしてレンジで約 1 分加熱してほぐす。 ④かゆに小松菜・さつまいも・ひじき・サーモンを混ぜ、レンジで 30 秒程度加熱する。
小松菜	10 g	
さつまいも	15 g	
ひじき（水戻し）	2 g	
生鮭（サーモン）		
刺身大 1 切		
だし汁	大さじ 1 ～ 2	

<お麴としらすの卵とじ>



材料		作り方
だし汁	大さじ 3	①耐熱皿にだし汁とお麴を入れ、ふやかす。 ②お湯にしらすを入れてしばらくおき、ザルにあけて水気を切ってすりつぶす。（刻んでもOK） ③卵黄を溶き、①と②と混ぜ合わせ、600Wで1分加熱する。 固まっていなければ追加で加熱。
しらす	小さじ 1	
お麴	小 5 個	
卵黄	1 個	
しょうゆ	1 ～ 2 滴	

※離乳食が進んでいれば全卵でも作れます。

赤ちゃんの食べ具合に合わせて、離乳食を刻む大きさを変えていきましょう。
 野菜はやわらかくしてフォークでつぶしたり、調理用はさみを使ったりすると便利です。





離乳後期 (9～11か月ごろ)

カミカミ期

「はいはい」や「つかまり立ち」など、体をよく動かす時期です。

食事でも1日3回になり、栄養の60～70%を離乳食からとるように
なるので、母乳・ミルクの量もだんだん減ってきます。

前歯が生えてくると、食べ物をかじりとり、奥の歯ぐきですりつぶせるように
なります。よく「かみかみ」する練習をしましょう。

離乳後期：進め方のポイント

◎食事は1日3回、ちょっとずつ大人の時間に近づける。

(夜はできるだけ7時頃までには食べられるといいですね)

◎鉄分が不足してくる時期なので、鉄分の多い食品も積極的に使いましょう。

◎“手づかみ食べ”を始めたら、切り方を工夫し、持ちやすい形にもチャレンジ！

◎お茶や白湯でも水分補給を(コップの練習もしましょう)

固さ	弾力のあるバナナくらいの、歯ぐきですりつぶせる固さ
味付け	だし汁を中心に大人よりも薄い味付け。 醤油、砂糖、塩、みそに加え、ケチャップやマヨネーズなども少量使えます。
量	☆主食(炭水化物) → 5倍かゆ(90g) ～ 軟飯(80g)
	☆野菜・果物 → 30～40g
	☆たんぱく質 → ※進み具合や食欲に応じて調節する 右のうちどれか1種類 または 少しずつ組み合わせて 使う ・魚 15g ・肉 15g ・豆腐 45g ・全卵 1/2個 ・乳製品 80g 豚肉、牛肉、青魚 なども徐々に使える ようになります

野菜は柔らかくして

5ミリ～1センチ角ほどに。

細かくしすぎないで！



食事でも1日3回になり、作る人も何かと大変。
取り分けられるメニューや食材を使い
離乳食の手間を省きましょう。

後期（9～11か月頃）のおかゆは **5倍かゆ**

（炊飯器で作りやすい分量）米 100g、水 500ml
※または、炊飯器にあるおかゆの目盛りに合わせて炊く。



1歳に近づいてきたら、少しずつ **軟飯** にしていきます。

（炊飯器で作りやすい分量）米 100g、水 300ml



鉄分の不足に注意しましょう



赤ちゃんは、お腹の中でお母さんからもらった鉄分をもっています。

しかし、6か月以降には鉄不足を生じやすくなってしまうため、**離乳食からの補給が必要**です。

鉄不足で貧血が長期になると、身体・精神の発達に影響がでることもあるので、離乳食に鉄分の多い食品も取り入れましょう。



鉄分の多い食品

赤身の魚や赤身肉、レバー



納豆、高野豆腐（大豆製品）



あさりなどの貝類



ほうれん草や小松菜、枝豆、レーズン



焼きのり、青のり



粉ミルク
（料理に利用）



など

ミルクとフォローアップミルクの違いは？

粉ミルクは、赤ちゃんがご飯の代わりに飲む完全栄養食で、乳児に必要な栄養素が全部入っています。

フォローアップミルクは、離乳食だけでは摂りにくい栄養素を補うものなので、離乳食がしっかり食べられるようになってから利用します。

1才を過ぎたら牛乳に移行していきましょう。



<じゃがいものそぼろ煮>

電子レンジでもOK

材料	作り方
じゃがいも 20g	①じゃがいもとにんじんは皮をむいて5ミリ角に切り、レンジで2分加熱する。
にんじん 10g	②わかめはよく洗い、みじん切りにする。
豚ひき肉 15g	③鍋にだし汁を沸かしてひき肉を入れ、色が変わるまで、ほぐしながら煮る。
わかめ(生) 8g	④じゃがいもとにんじん・わかめを加えて少し煮る。
だし汁 100ml	⑤しょうゆをたらして出来上がり。
しょうゆ 2滴	

<鮭のクリームパスタ>

電子レンジ

材料	作り方
スパゲティ麺(乾) 30g	①麺を1センチ長さに折りながらやわらかくゆで、油をからめておく。
油 小さじ1/5	②耐熱容器にみじん切りの玉ねぎと鮭を入れてふんわりラップをかけ、レンジ600wで1分～2分加熱。
生鮭(サーモン) 刺身大1切	③ほうれん草はみじん切りにし、レンジで30秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。
玉ねぎ 10g	④ホワイトソースを作る
ほうれん草 15g	耐熱容器に米粉と牛乳をよく混ぜ、レンジ600wで30秒加熱する。
<ソース>	一度取り出してよく混ぜ、とろみがつくまで様子をみながら、10秒ずつ追加する。最後にバターを加えて混ぜる。
米粉 小さじ1	⑤ホワイトソースにやわらかくしたほうれん草、鮭、玉ねぎを混ぜ、スパゲティにかける。
牛乳 100ml	
バター 2g	

※ベビーフードのホワイトソースを利用してもOK。

<焼きうどん>

材料	作り方
ゆでうどん 1/2～1/3玉	①うどんは1センチ長さくらいに刻む。
合挽ミンチ 小さじ2	野菜も5ミリ～1センチ長さの千切りにする。
ピーマン 1/4個	②鍋にお湯を沸かし、野菜をやわらかく煮る。
キャベツ 1/4枚	③ミンチを加え、色が変わるまで煮て、アクを取る。
にんじん 15g	④うどんを加え、柔らかくなったら、ザルにとる。
油 少々	⑤フライパンに油を熱し、材料を炒め、めんつゆを入れる。
めんつゆ 小さじ1/2	

※肉や野菜はお好きなものでOK。大きさは進み具合で変えてください。

<ツナとキャベツのヨーグルト和え>

電子レンジ



材料	作り方
ツナ水煮缶 大さじ 1・1/2 プレーンヨーグルト 大さじ 1 キャベツ（葉先） 2/3 枚 レーズン 小さじ 1 水 大さじ 2 塩 少々	①ツナは汁を切り、細かくほぐす。 ②耐熱容器に粗くちぎったキャベツ、レーズン、水を入れ、600W の電子レンジで 2 分加熱する。 キャベツは 4mm サイズ、レーズンはみじん切りにする。 ③ボウルにプレーンヨーグルト、塩を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてよく混ぜる。

※肉や野菜はお好きなもので O K。大きさは進み具合で変えてください。

<茶碗蒸し>

電子レンジ



材料	作り方
卵 1 / 2 個 だし汁 大さじ 3 好きな具（野菜や肉、魚など）	①具は小さく切り、レンジで火を通しておく。 ②溶いた卵・だし汁・具をよく混ぜ合わせ、レンジで加熱する。 （600Wで30秒、あとは10秒ずつ様子を見て）

<フレンチトースト>

材料	作り方
食パン（5枚切） 耳なし 1/3 枚 卵 1 / 2 個 牛乳 大さじ 2 砂糖 小さじ 1/3 バター 2 g	①食パンを 3 ～ 4 等分に切る。 ②ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせ、パンを浸けてしばらく置く。 ③フライパンにバターを溶かし、②の食パンを両面色よく焼く。

<ひじきとツナの豆腐ハンバーグ> 5cm×4つ分(2食分)

材料	作り方
木綿豆腐 100 g ひじき（戻したもの） 15 g ツナ水煮缶 1 缶（70 g） 小麦粉 大さじ 1 片栗粉 大さじ 1 しょうゆ 2 滴	①ひじきはみじん切りにする。 ②豆腐とツナはザルにのせ、しばらく水切りする。 ③豆腐・ひじき・ツナ・小麦粉・片栗粉を合わせてよく混ぜ、しょうゆを加えてさらに混ぜ、4 等分して丸める。 ④薄く油をひいたフライパンで両面を焼く。

※後半は手づかみを始める時期。棒状や楕円形など、子どもが持ちやすい形にしてみましょう。

離乳完了期 (12～18か月ごろ)

パクパク期



エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになり、母乳やミルクの量も減っていきます。

だんだんと手先も器用になってきて、手づかみ食べが中心になるので、持ちやすい形や大きさの離乳食を準備しましょう。

活動量も増えるので、1日3食と間食（おやつ）で不足しがちなエネルギー・栄養素を補給します。

離乳完了期：進め方のポイント

◎食事は1日3回と1日1～2回の間食（補食）を目安にする。

間食はおかしではなく、おにぎりや蒸しパン、果物、いも類など軽食系にしましょう。

◎スプーンやフォークを持ちたがる時は、子ども用で練習を。

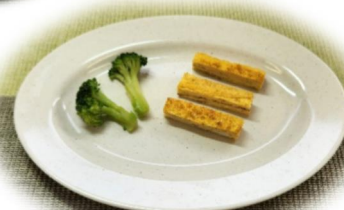
まだ上手に食べられないので、手伝ってあげましょう。

散らかしてしまう量も多いので、おおらかな気持ちで見守ってあげてください。

◎いろいろな味や食感を楽しめるように、食材の形の工夫をする。

固さ	肉団子くらいの、歯ぐきでかみつぶせる固さ
味付け	だし汁と少量の調味料が使えるが、まだまだ大人よりも薄い味付け。
量 (1回あたり)	☆主食（炭水化物） → 軟飯・ご飯（80～90g）
	☆野菜・果物 → 40～50g
	☆たんぱく質 ※進み具合や食欲に応じて調節する
	右のうちどれか1種類 または 少しずつ組み合わせて使う { ・魚 15～20g ・肉 15～20g ・豆腐 50～55g ・全卵 1/2～2/3個 ・乳製品 100g

スティック状や一口大など、
手づかみしやすい形の工夫を。
家族でおいしく楽しい時間で、
食べたい気持ちを育てて
あげましょう♪



食事環境も大切です。



行動範囲も広がり、目につく様々なことに興味がわく、好奇心いっぱいの時期です。

食事中でも、おもちゃが近くにあったり、テレビがついていたりするだけで、集中力がなくなることも。

保護者がスマートフォンなどに夢中だと、赤ちゃんも気になってしまいます。

できるだけ食事の前にはおもちゃ等を片づけて、「食べる」「遊ぶ」の区別をつけましょう。

また、食べ物をつまみ落とすなど、遊び食べも盛んになります。

ある程度食べ終わり、食事に集中しない時には、ダラダラ食べにならないように、

20～30分で切り上げるのも、メリハリをつける一つの手段です。



時短◎ 取り分けメニュー

離乳食の味付けはまだまだ薄めが基本！

味噌汁・煮物・鍋など、大人が食べるものを味付け前に取り分けたり、だし汁で薄めたりします。

具を多めに煮ておくと冷凍保存もできます。

<子ども用>

- ①カレールウを入れる前に取り分ける。
- ②しょうゆを少々。
- 「肉じゃが風煮物」の出来上がり。



例) 今日の夕飯は「カレー」



<レンジで軟飯>

電子レンジ



材料	作り方
ごはん 50g 水 大さじ4	①耐熱容器にごはんと水を入れて全体を混ぜ、ふんわりラップをして、電子レンジで2～3分加熱する。 ②取り出してラップをしっかりと付け直し、10分蒸らす。

※様子を見て、水の量を加減する。

<オクラの肉巻き>

電子レンジ



材料	作り方
豚肉（しゃぶしゃぶ用） 2枚 オクラ 2本 油 小さじ1/2 水 少々 ケチャップ 少々	①肉は余分な脂身をとる。 ②耐熱容器に、オクラとオクラが浸かるくらいの水を入れ、ラップをして600Wで1分半加熱する。 ③オクラの水分をふいてヘタを取り、肉で巻き、油をぬったフライパンで焼く。途中水を少し入れ蒸し焼きにする。 ④食べやすい大きさに切り、ケチャップを少しのせる。

※ラップをして、肉に火が通るまでレンジで加熱してもOK。

<マーボー豆腐風>

材料	作り方
絹ごし豆腐 20g 合挽ミンチ 10g ピーマン 10g 白菜 15g 味噌・砂糖 各小さじ1/3 かつおだし汁 50ml 水溶き片栗粉 適量	①豆腐は1センチ角、ピーマンは種を取って1センチ角、白菜も1センチ角に切る。 ②かつおだしに味噌と砂糖を溶いておく。 ③フライパンで合挽ミンチを炒め、色が変わったらピーマンと白菜を入れ、柔らかくなったら豆腐を加える。 ④②の調味料を入れてしばらく煮る。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

<納豆おやき>

材料	作り方
ごはん 茶碗1杯 納豆 1パック ほうれん草 1束 ちりめん 大さじ1 片栗粉 大さじ1 油 小さじ1	①ほうれん草はみじん切りにし、レンジで30秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。 ②ちりめんはお湯につけてふやかしておく。 ③ごはん・納豆・ほうれん草・ちりめん・片栗粉をよく混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに、スプーンで食べやすい量をすくって落とし、両面を焼く。

<まぐろの青のりピカタ>

材料	作り方
まぐろ刺身 2切	①ボウルに卵・青のり・小麦粉を入れてよく混ぜる。
卵 1/4個	②まぐろを①にくぐらせて全体につけ、油を熱したフライパンで両面を
青のり 小さじ1/4	こんがり焼く。
小麦粉 大さじ1/2	

<大豆と野菜の煮物>

材料	作り方
大豆水煮 15g(約18粒)	①じゃがいもとにんじんは、大豆と同じくらいの大きさの角切りにする。
じゃがいも 10g(1/10個)	②だし汁で大豆と野菜を弱火でやわらかく煮る。
にんじん 5g(刻んで大さじ1/2)	③柔らかくなったらしょうゆを加え、しばらく煮る。
だし汁 100ml	
薄口しょうゆ 1～2滴	

<コロコロサラダ>

材料	作り方
じゃがいも 20g	①じゃがいもは皮をむき1センチ角に切り、レンジで加熱する。
きゅうり・りんご 各10g	②きゅうり・りんご・ミニトマトは皮をむき1センチ角に切る。
ミニトマト 1個	チーズも1センチ角に切る。
ベビーチーズ 1/2個	③全部の材料を合わせ、マヨネーズで和える。
マヨネーズ 大さじ1/2	

<さつまいものくるくるサンド>

材料	作り方
サンドイッチ用パン 2枚	①さつまいもの皮をむいてラップで包み、レンジで1～2分加熱する。
さつまいも 50g	熱いうちにつぶし、きな粉・すりごまを入れて混ぜる。
きな粉 小さじ1/2	②牛乳を少しずつ混ぜ、パンに塗れる程度のなめらかさにする。
すりごま 小さじ1/3	③パンにぬり、くるくる巻いて、食べやすい大きさに切る。
牛乳 小さじ1～	

<かぼちゃのコロッケ風>

材料	作り方
かぼちゃ 40g	① かぼちゃは柔らかくなるまでゆでて、つぶす。
コーン（ホール）	② コーンはさっとゆでて、粗みじん切りにする。
小さじ1	③ ①、②をボウルで混ぜ合わせ、3等分に丸める。
パン粉 適量	④ 耐熱容器にパン粉を入れ、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
	⑤ ③に④のパン粉をまぶす。

この食材食べていい？まだ早い？ 困ったときの食材開始時期一覧表

この表は、あくまでも目安です。

離乳食の進み具合や体調などに応じて、

はじめての食材は、1種類ずつ・少量から進めましょう。

○：その時期に合ったやわらかさや大きさにして食べさせられる食材
△：量に注意して食べさせられる or 調理法に工夫が必要な食材
×：食べさせるにはまだ早い食材

<炭水化物（主食）>

	食材	初期	中期	後期	完了期		食材	初期	中期	後期	完了期
穀類	米	○	○	○	○	パン類	中華麺	×	×	△	○
	もち米	×	×	×	×		食パン	○	○	○	○
麺類	うどん	○	○	○	○		ロールパン	△	△	○	○
	そば	×	×	△	○		ホットケーキミックス	×	×	×	○
	ビーフン	×	×	△	○	いも類	じゃがいも	○	○	○	○
	そうめん・冷やむぎ	○	○	○	○		さつまいも	○	○	○	○
	マカロニ	×	△	○	○		里いも	×	○	○	○

<たんぱく質（主菜）>

	食材	初期	中期	後期	完了期		食材	初期	中期	後期	完了期		
肉類	鶏ささみ肉	－	○	○	○	魚介類・水産加工品など	白身魚	たい	○	○	○	○	
	鶏肉	－	△	○	○			たら	△	○	○	○	
	レバー	－	△	○	○			さけ	△	○	○	○	
	豚赤身肉	－	－	○	○			かれい・ひらめ	○	○	○	○	
	牛赤身肉	－	－	○	○		赤身	かつお	－	△	○	○	
	ベーコン	－	－	△	△			まぐろ	－	△	○	○	
	ハム・ウインナー	－	－	－	○		青魚	あじ	－	－	○	○	
乳製品	プレーンヨーグルト	－	○	○	○			さば	－	－	△	○	
	プロセスチーズ	－	－	○	○		しらす干し		○	○	○	○	
	牛乳 (1歳まで加熱)	－	△	△	○		あさり		－	－	－	○	
大豆製品	豆腐	○	○	○	○		卵類	いか・たこ		－	－	－	△
	きな粉	△	○	○	○			えび		－	－	△	○
	大豆(水煮)	－	○	○	○			ちくわ・かまぼこ		－	－	－	△
	納豆	－	△	○	○			ツナ缶		－	△	○	○
	高野豆腐	－	○	○	○	鶏卵		－(白身) ○(黄身)	○	○	○		
	油揚げ・厚揚げ	－	－	－	△								

<ビタミン・ミネラル（副菜）>

	食材	初期	中期	後期	完了期		食材	初期	中期	後期	完了期
野菜類	人参	○	○	○	○	野菜	枝豆	○	○	○	○
	大根	○	○	○	○	きのこ類	しいたけ	○	○	○	○
	トマト・ミニトマト	○	○	○	○		えのきたけ	－	－	△	○
	とうもろこし	○	○	○	○		しめじ	－	－	△	○
	かぼちゃ	○	○	○	○	果物類	りんご	○	○	○	○
	きゅうり	△	○	○	○		いちご	○	○	○	○
	なす	△	○	○	○		バナナ	○	○	○	○
	ピーマン	－	△	○	○		すいか	○	○	○	○
	ほうれん草	○	○	○	○		梨	○	○	○	○
	白菜	○	○	○	○		みかん	○	○	○	○
	キャベツ	○	○	○	○		ぶどう	○	○	○	○
	ブロッコリー	○	○	○	○	海藻類	わかめ	－	○	○	○
	レタス	△	○	○	○		焼きのり	－	△	○	○
	玉ねぎ	－	－	○	○		ひじき	－	△	○	○



「ベビーフード」を使った離乳食アレンジ



離乳食づくりは毎日のこと…。 疲れて離乳食を作れないときや進め方に悩んだときに助けてくれます。
ベビーフードを上手に使って、楽しみながらすすめられたらいいですね。

《ベビーフードの上手な使い方》

◎まずは大人が味見を

赤ちゃんに与える前に、味や固さが合っているかの確認をすると安心です。
温めたあとは、熱すぎないかも確認を！

◎食材が偏らないように

ベビーフードを使う際は、他の料理と食材が被らないようにするとよいです。

◎手作りするときの参考に

ベビーフードの食材の大きさや固さ、とろみや味付けは、手作りする時の参考になります。

◎食べ残しは取っておかない

食中毒の予防のため、開封後すぐに与え、食べ残しは処分します。



ベビーフードアレンジのポイント

◎主食・主菜・副菜で足りないものをベビーフードで補う

(例)「野菜のあんかけ」を使って

- ・主食が足りないとき… 刻んだ茹でうどんにかける
- ・主菜が足りないとき… 茹でた豆腐や白身魚、鶏肉にかける
ひき肉と合わせて「肉じゃが風」に
- ・副菜が足りないとき… 茹でて刻んだ野菜にかける



今日の離乳食、「ちょっと」足りないかも！ そんな時は、
家にある食材にベビーフードを「ちょっと」足してあげると便利です！



◎ 手間のかかる食材や調理しにくい食材をベビーフードで取り入れる

(例) 「レバーペースト」を使って

- ・サンドイッチに・・・サンドイッチ用パンにレバーペーストと、かぼちゃペーストを挟む
- ※手づかみしやすい大きさに切って練習させても◎

◎ 献立に変化をつける

(例) 「鶏肉のトマト煮」を使って

- ・ごはんや茹でうどんにかけて・・・「トマト粥」や「トマトうどん」に
- ・豆腐を混ぜて・・・「豆腐のトマトグラタン」に

<作り方>

- ①水切りした絹豆腐(30g)を小さく切り、電子レンジで加熱する。
- ②耐熱容器に①の豆腐とトマト煮をかけ、粉チーズ(小さじ 1/3)をふる。
- ③ラップをして、600W の電子レンジで約 20～30 秒加熱する。

- ・卵に混ぜて・・・「具だくさんオムレツ」に

<作り方>

- ①溶き卵(1/3 個)にベビーフードを混ぜ合わせる。
- ②フライパンで焼いて形を整える。 ※しっかり火を通すこと！

「ベビーフードだけ」では、必要な栄養素が不足することがあります。
他の食材と組み合わせてあげましょう。



ストックしておくで安心！



ベビーフードは常温で長期保存ができるので、急なお出かけはもちろん、災害時にも役立ちます。
使った分だけ補充する「ローリングストック」がおすすめです。

月齢に応じたものか、賞味期限は切れていないかなど、定期的に確認しましょう。

発行元：高鍋町 福祉課
高鍋町こども家庭センターオヤトコ
2026 年 9月改訂

