

いただきまーす

～離乳食のすすめかた～

離乳食の開始から完了までの保存版です。ぜひご活用ください。



いただきまーす
電子版はこちら



三条市のクックパッド
離乳食のレシピはこちら



目 次

1 離乳ってなあに？	1
2 離乳はいつから始めるの？	2
3 離乳食の進め方(目安)	4
◆ 5～6か月頃の食事	6
◆ 7～8か月頃の食事	8
◆ 9～11か月頃の食事	9
◆ 12～18か月頃の食事	10
◆ 離乳の完了にむけて	11
4 いつから食べられるの？	12
5 ベビーフードの利用について	14
6 食物アレルギーについて	15
7 大人の食事からとりわけ離乳食	16
(1) 大人の献立	16
(2) 5～6 か月頃の献立	18
(3) 7～8 か月頃の献立	19
(4) 9～11 か月頃の献立	20
(5) 12～18 か月頃	21
8 授乳中のママの食事	22

① 離乳ってなあに？

「離乳」とは、母乳やミルクから幼児食に少しずつかわっていく過程をいいます。この間に赤ちゃんは「おっぱいやミルクを吸う」ことから「食べ物をかみつぶして、飲み込む」ことを覚え、味覚も広がります。離乳食を始める時期や進め具合などは個人差を十分に考え、あせらずおおらかに進めていくことが大切です。

～どうして離乳が必要なの？～

① 母乳だけでは栄養不足

赤ちゃんは、成長するにつれて必要な栄養素を母乳だけでは補いきれなくなります。特に鉄が不足しやすく、食事からの摂取が必要になってきます。

② 赤ちゃんの体の機能を育てる

離乳はゴックンと飲み込む練習から始め、しだいにモグモグ、カミカミと、咀嚼（そしゃく）ができるようになります。また、食べることで口腔（こうくう）、胃腸などの消化器官が刺激され、消化吸収の機能が発達します。

③ 生活習慣や味覚が形成される

離乳食を決まった時間に、決まった回数食べることで生活のリズムが確立してきます。さらに、旬の新鮮な食材を食べることで味覚を育てることができます。

④ 精神的発達にも役立つ

指先でつまむ、スプーンを使うことで脳も活性化されますし、様々な経験をつんでいくことで赤ちゃんはますます成長していきます。



② 離乳はいつから始めるの？

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食べ物を初めて与えた時を言います。離乳を始める時期は、赤ちゃんの発達が目安になります。赤ちゃんの発達には個人差がありますので、様子をよく観察することが大切です。

＊離乳開始前は、ママも赤ちゃんもゆったりとした気分で、授乳タイムを楽しみましょう。

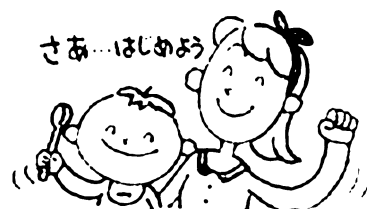


5, 6か月頃になり、こんなサインが見られたら…

- ★ 首のすわりがしっかりしている
- ★ 支えてあげると座れる
- ★ 家族が食べているものを目で追っている
- ★ 授乳時間が大体決まってきた
- ★ よだれの量が多くなった

離乳食

スタート! /



離乳開始前にやっておくべきことはあるの？

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必要はありません。果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

また、離乳食は基本的に食品の種類を1つずつ、薄味で進めていくので、

乳汁以外の味に慣れるのも離乳を開始してからで十分です。

咀嚼機能の発達が進むと、5～7か月頃にかけて、口に入ったものを押し出そうとする哺乳

反射が消えていきます。スプーンなども受け入れやすくなりますので、

スプーンの使用は、離乳を開始してからで大丈夫です。



「はちみつ・黒糖」は乳児ボツリヌス症予防のため 満1歳まであげない 乳児ボツリヌス症とは…

1歳未満の乳児の場合、腸内環境が整っていないことから、食品などを介し体内に入ったボツリヌス菌の芽胞が、腸管内で毒素を産生することで発症します。例えば、はちみつを食べさせて、便秘、筋力低下、哺乳力の低下、全身脱力、呼吸困難、泣き声が小さくなる等の症状がみられた場合、速やかに医療機関を受診してください。

＊はちみつや黒糖入りの飲料、菓子などにも注意!



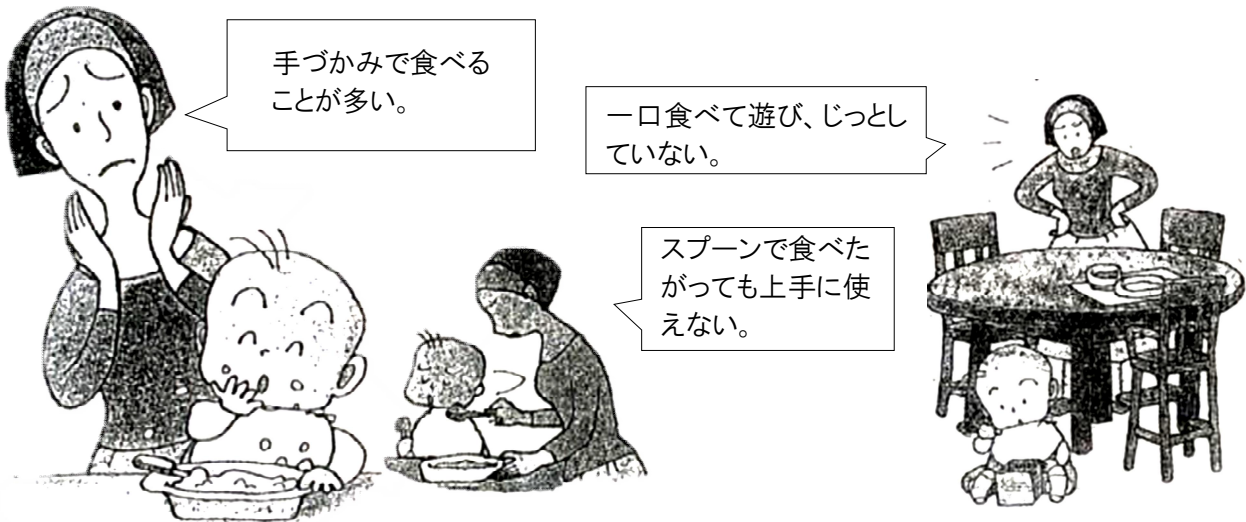
茶碗やコップをしっかり
持てず、ぽろぽろこぼし
てしまう。

一人で食べたがるが、茶碗をかき混ぜたり、
スプーンを振ったりして目が離せない。

手づかみで食べる
ことが多い。

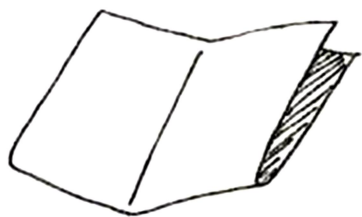
一口食べて遊び、じっとし
ていない。

スプーンで食べた
がっても上手に使
えない。



初めの頃は、上手に食べられずこぼしてしまったり、じっとしていられなかったりすることもあります。
赤ちゃんの「食べたい」という意欲や、「自分でしたい」という自主性を大切にしつつ、散らかったり、
汚れたりしてもいいように工夫すると良いですね。

事前の準備



ビニールシート



食事用エプロン、
スタイ(よだれかけ)



ぬれタオル

汚れたらすぐふけるように
準備しておく便利です。



赤ちゃんが使いやすい食器
(プラスチックなどわれにくいがおすすめ)
※虫歯予防の観点から、大人との食器の
共用は避けること

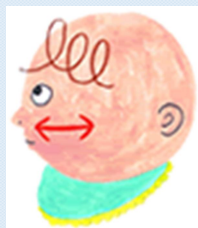
味見をしてから食べさせてね。
上手に食べられたら褒めてね。



③ 離乳食の進め方（目安）

離乳の開始

生後5～6か月頃



ゴックン期

口唇を閉じ、取り込みや飲み込みができるようになる。口に入ったものを舌で前から後へ送り込むことができるようになる。

< 食べ方の目安 >

- ★子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めましょう。
- ★母乳やミルクは飲みたいだけ与えます。

< 食事の回数 > 1日1回

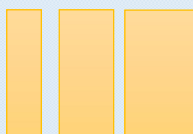
なめらかにすりつぶした状態
(ポタージュくらいの固さ)



- ① アレルギーの少ないつぶしがゆから始めます。
- ② すりつぶした野菜やいも類、果物を試します。
- ③ 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄を試します。

* 離乳食のあとに、母乳やミルクはほしがらだけ与えます。

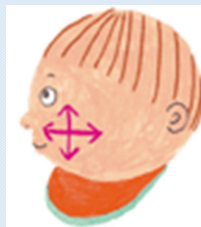
水分補給



母乳や育児用ミルクからとれているので、必ずしも必要ではありません。飲ませる場合は、白湯か麦茶にすると良いです。

詳細は P6へ

生後7～8か月頃



もぐもぐ期

舌、顎の動きは前後から上下運動へ、口唇は左右対称にひかれるようになる。舌と上顎でつぶしていくことができるようになる。

< 食べ方の目安 >

- ★食事のリズムをつけましょう。
- ★いろいろな舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

< 食事の回数 > 1日2回

舌でつぶせる固さ
(豆腐くらいの固さ)



主食

全がゆ
50～80g

1食あたりの目安量



副菜

野菜・果物
20～30g

8倍がゆから
徐々に

あぶら



小さじ 1/2

次のいずれか

魚 10～15g
肉 10～15g
豆腐 30～40g
卵黄 1～全卵 1/3 個
乳製品 50～70g

主菜

調味料



まだ
使えません

* 離乳食のあとに、母乳やミルクはほしがらだけ与えます。

詳細は P8へ

生後9～11か月頃



かみかみ期

歯や歯茎でつぶすことができるようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向によっていく。

< 食べ方の目安 >

- ★食事のリズムを大切にしましょう。
- ★家族一緒に楽しい食卓体験を。

< 食事の回数 > 1日3回

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらいの固さ)



主食

全がゆ 軟飯
90～80g

1食あたりの目安量



副菜

野菜・果物
40～50g

次のいずれか

魚	15g
肉	15g
豆腐	45g
全卵	1/2個
乳製品	80g

主菜

あぶら



小さじ 2/3

調味料



少しずつ使えます

* 母乳やミルクは食事量に応じて与える

生後12～18か月頃



離乳の完了

舌、顎の動きは前後から上下運動へ、口唇は左右対称にひかれるようになる。舌と上顎でつぶしていくことができるようになる。

< 食べ方の目安 >

- ★食事のリズムをつけましょう。
- ★いろいろな舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

< 食事の回数 > 1日3回

歯ぐきで噛める固さ
(肉団子くらいの固さ)



主食

軟飯 ご飯
80～80g

1食あたりの目安量



副菜

野菜・果物
40～50g

次のいずれか

魚	15～20g
肉	15～20g
豆腐	50～55g
全卵	1/2～2/3個
乳製品	100g

主菜

あぶら



小さじ1

調味料



素材の味を生かすよう薄味に

* 母乳やミルクは食事量に応じて与える

こまめに水やお茶で水分補給すると良いです。ほしがらないようであれば、足りているので、無理に飲ませる必要はありません。

詳細は P9へ

詳細は P10へ

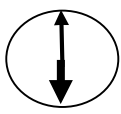
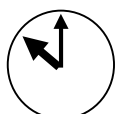
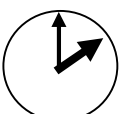
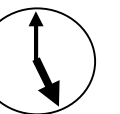
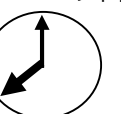
③ 離乳食の進め方（目安） 5～6か月頃の食事【ゴックン期】

目 標	母乳やミルク以外の食べ物に慣れる。 離乳食を飲み込み、その舌触りや味に慣れるようにする。
固さの目安	ポタージュくらいの固さ
回 数	1日1(～2)回 *離乳食を開始して1か月を過ぎた頃から2回食へ

<進め方のポイント>

- ★体調が良く、機嫌の良い時間をみはからって開始します。
- ★最初はアレルギーの心配の少ないおかゆから始め、慣れてきたら、すりつぶした野菜などを試します。さらに慣れたら、よく加熱しすりつぶした豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄を試します。
- ★無糖のヨーグルトもこの時期から食べられます。牛乳も少量であれば加熱して使えます。
- ★初めての食品は、1日1品 離乳食スプーン1杯から。2～3日ごとに量を増やしていきます。
- ★母乳やミルクは食事の後、欲しがらだけあげます。
- ★味付けは必要ありません。素材の味を経験することが大切です。
- ★なるべく毎日同じ時間に食べさせると良いです。

<離乳食初期のスケジュール例>

AM6:00～7:00 	AM10:00～11:00 	PM14:00～15:00 	PM17:00～18:00 	PM20:00 以降 
 母乳または ミルク 200cc 程度	 離乳食+ 母乳または ミルク 150cc 程度	 母乳または ミルク 200cc 程度	 母乳または ミルク 200cc 程度	 母乳または ミルク 200cc 程度

- * スケジュールは一例です。離乳食は午前中が理想的ですが、早朝や深夜を除いた保育者の余裕のある時間帯で、授乳の時間を1回離乳食の時間にします。また、何かあったときのために、かかりつけ医の診療時間内であることもポイントです。
- * 母乳の場合は赤ちゃんがほしがったタイミングで授乳し、育児用ミルクの場合は授乳と授乳の間を3～4時間あけて授乳します。また、1日の量が1000mlを超えないようにすると良いです。

<食べさせ方> * 焦らず、ゆったりとした気分で進めることが大切です。



① 赤ちゃんの姿勢を
少し後ろに傾ける。



② スプーンのボール部分を
下くちびるの上にのせ、赤
ちゃんが口を開けて離乳食
をとりこませるようにする。



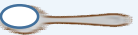
③ くちびるを閉じて、
飲み込むのを
見守る。



④ 上手にできたら、
「よくできたね」と
ほめる。

<献立カレンダー例> *1杯＝離乳食スプーン1杯



		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1 週 目	主 食	つぶしがゆ × 1 杯 	つぶしがゆ × 1 杯 	つぶしがゆ × 1～2 杯 	つぶしがゆ × 1～2 杯 	つぶしがゆ × 2～3 杯 	つぶしがゆ × 2～3 杯 	つぶしがゆ 2～3 杯 
		★初めは 10 倍がゆを裏ごしてポタージュ状にしたものからスタートし、慣れてきたら少しずつ粒を残したペースト状にしていきます。 ★スプーンを嫌がらず、上手にゴックンできるようになってきたら、少しずつ量を増やしていきます。						
2 週 目	主 食	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ 2～4 杯 
	副 菜	にんじん × 1 杯 New 	にんじん × 1 杯 	ほうれん草 × 1 杯 New 	ほうれん草 × 1 杯 	ほうれん草 × 1 杯 	じゃがいも × 1 杯 New 	じゃがいも × 1 杯 
3 週 目	主 食	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 
	副 菜	にんじん × 2 杯 	にんじん × 2 杯 	ほうれん草 × 2 杯 	ほうれん草 × 2 杯 	じゃがいも × 2 杯 	じゃがいも × 2 杯 	じゃがいも × 2 杯 
	主 菜	豆腐 New × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	白身魚 New × 1 杯 	白身魚 × 1 杯 	白身魚 × 1 杯 	しらす New × 1 杯 
しらすは熱湯にくぐらせ塩抜きをします。								
4 週 目	主 食	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 
	副 菜	人参 × 2 杯 	人参 × 2 杯 	ほうれん草 2～3 杯 	ほうれん草 2～3 杯 	ほうれん草 2 杯 	ほうれん草 2 杯 	ほうれん草 2 杯 
	主 菜	しらす × 1 杯 	しらす × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	卵黄 New × 1/3 杯 	卵黄 × 1/3 杯 	卵黄 × 2/3 杯 

※ 卵黄はしっかり固ゆでしたものを与えます。

- ・最初は上手に食べられなくても、楽しい雰囲気大切に赤ちゃんのペースにあわせてゆっくり進めても問題ありません。
- ・この時期あまり量は気にしなくても良いですが、始めて2～3日は、たくさん食べたがってもスプーン1～2杯程度にとどめておきます。
- ・野菜や豆腐、魚などは裏ごしたり、すりつぶしたりしたものを与えます。

③ 離乳食の進め方（目安）7～8か月頃の食事【もぐもぐ期】

目 標	舌と上あごでもぐもぐできるようになる。 いろいろな味や舌触りを楽しませる。
固さの目安	豆腐くらいの固さ
回 数	1日2回

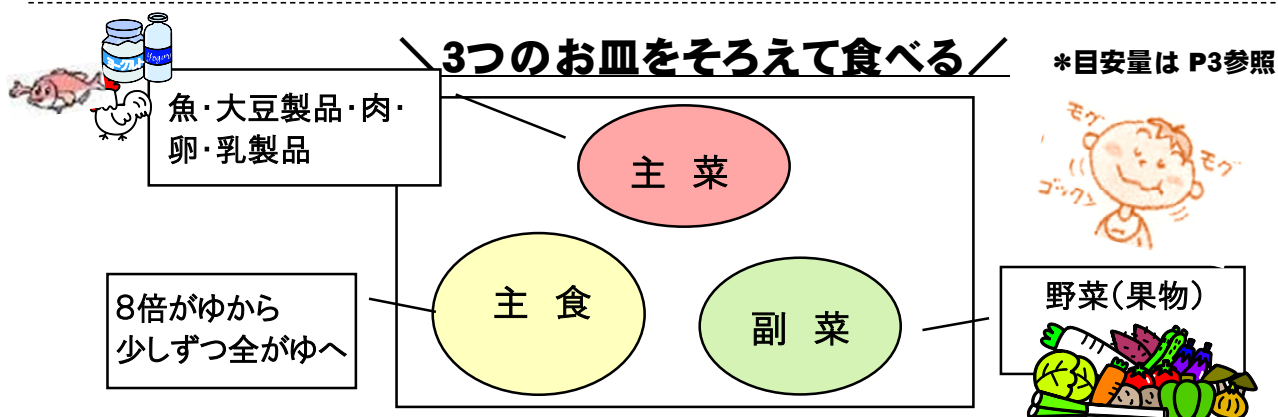
<進め方のポイント>

- ★離乳開始 1 か月を過ぎた頃から 1 日 2 回食の食事のリズムをつけます。
※なるべく毎日決められた時間に与えると良いです。
- ★母乳または育児用ミルクを離乳食の後に与えます。また、それとは別に、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは 1 日3回程度与えると良いです。
- ★卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと種類を増やしていきます。
- ★食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と、徐々に種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせます。
- ★口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、とろみをつけると良いです。
- ★おやつはまだ必要ありません。

<離乳食中期のスケジュール例>

*スケジュールは一例です。
初めての食材を試す場合は、体調の良い午前中に。

AM6:00～7:00	AM10:00～11:00	PM14:00～15:00	PM17:00～18:00	PM20:00 以降
母乳または ミルク 200cc 程度	離乳食+ 母乳または ミルク 100cc 程度	母乳または ミルク 200cc 程度	離乳食+ 母乳または ミルク 100cc 程度	母乳または ミルク 200cc 程度



<食べさせる時のポイント>



- ①平らなスプーンを下くちびるにのせ、
上くちびるが閉じるのを待つ。
*スプーンを口の奥まで入れてしまうと、
食べ物を丸呑みしてしまうので注意



- ②ほっぺを膨らませて、
もぐもぐと動かす。

③ 離乳食の進め方（目安） 9～11か月頃の食事【かみかみ期】

目 標	上下2本の前歯が生えそろう時期。 前歯でかみ切り、歯茎でつぶす練習をする。 家族で楽しく食事をする。
固さの目安	バナナくらいの固さ
回 数	1日3回



<進め方のポイント>

- ★1日3回の食事のリズムと、家族一緒に楽しい食事時間を大切に。
- ★離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを与えます。それとは別に、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えると良いです。
- ★離乳食の量は食欲に応じて増やして良いです。1日に必要なエネルギーの6～7割を離乳食からとるようにするので、栄養のバランスを考える必要があります。
- ★全がゆから軟飯に移行していきます。
- ★9か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバー、大豆製品などを積極的にとりいれたり、調理に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用するなど工夫が必要です。
- ★フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用する場合は、9か月以降が良いです。
- ★この頃から味付けもできますが、だし汁を活用するなど大人よりも薄味にします。
- ★10か月頃からは、食事量が増え、自然と授乳量は減ってきます。
- ★水やお茶などをコップで飲む練習を始めましょう。

<食べさせる時のポイント>

- ①丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるがとじるのを待つ。
＊スプーンを自分の口に持っていこうとすることも。
- ②軟らかめのものは前歯でかじり取らせる。
- ③舌を使って食べ物を歯茎に移動させ、ほっぺをふくらませて歯茎でかみかみする。



***手づかみ食べは積極的に**

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という意欲が出てきた発達の証でもあります。

手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりしたり、野菜を大きめに切ったりして、子供用のお皿に盛ってあげましょう。汁物は少量にしておきます。

食事の前に、汚されてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、後片付けがしやすい準備をしましょう。

手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになってきます。



③ 離乳食の進め方（目安）

12～18か月頃の食事【離乳の完了】
*幼児食への準備期

目 標	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る時期。 母乳または育児用ミルクは一人ひとりの子どもの離乳の進行や完了に応じて与えます。
固さの目安	やわらかめの肉団子くらいの固さ
回 数	1日3回 *プラスこの他に間食（おやつ）を1～2回

<進め方のポイント>

- ★家族と一緒に朝、昼、夕、楽しい食事時間を体験させてあげます。
※ただし夕食が遅すぎると、朝食が食べられなくなるなどの生活リズムの乱れにつながる場合もあるため注意が必要です。
- ★徐々にコップで、育児用ミルクまたは牛乳を飲む練習をすると良いです。
※育児用ミルクから牛乳に移行するときは少量ずつゆっくり進めます。
- ★食べ方は下手でも一人で食べようとする気持ちを大切に、
手づかみ食べを積極的にさせてあげると良いです。

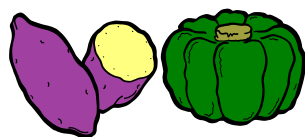


*おやつの役割

幼児の胃は小さく、1日に必要な栄養を3回の食事ではとりきれません。それを補うために1日1～2回与える「軽い食事」と考え、甘すぎるもの、塩分や脂肪の多いものは避けます。欲しがらまにあげてしまうと次の食事に影響するので注意が必要です。食欲がない日や、家で遊んでいる時間が多い日には水分を補給する程度で十分です。おやつは時間と量を決めて、内容も考えて与えましょう。食事に影響するので甘いお菓子、ジュースやイオン飲料などの甘い飲み物は必要ありません。



【おやつの例】



蒸したさつまいも、かぼちゃ



牛乳やヨーグルト、チーズ



季節の果物

③ 離乳食の進め方（目安）～離乳の完了にむけて～

***離乳期から「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを習慣づける**

1歳のお誕生日を迎える頃になると、赤ちゃんの生活も活発になり、睡眠、食事、遊びと活動にメリハリが出てきます。1日3回の食事の時間を規則的にすることで、お腹がすくリズムができ、食事がきちんととれるようになります。しっかり食事を食べると、たくさん遊べ、たっぷり眠れます。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってきます。



***家族の食事を振り返る**

家族の食事を振り返ったときに、「主食・副菜・主菜」のそろった形になっていると、離乳食や幼児食を取り分けて準備できるので手軽です。市販品を活用する場合、塩分や甘味、辛味、脂肪の多いものもあり、離乳食や幼児食に適切でないものもあるため注意が必要です。



***子ども(1歳頃)の1日の食事量の目安～食事バランスガイドを使って～**

食事バランスガイドの成人の料理の組み合わせ例を、おおよそ 2,200kcal とした場合に、子ども(1歳頃)の食事量は、主食・副菜・主菜をそれぞれ 1/2 弱、果物を 1/2 程度の割合が1日の目安です。まだ、十分にそしゃくができないので、繊維質の硬い葉ものや肉類は控えると良いです。牛乳は、離乳の進行(完了)に合わせて個別に対応し、飲用にするのは1歳以降が望ましいです。

家族(成人)の1日の食事量



厚生労働省、農林水産省決定

子どもの1日の食事量の目安



食事バランスガイドとは

コマの絵を参考に料理を組み合わせればバランスのとれた食事になる、それが「食事バランスガイド」です。上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」のグループに分かれており、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたらよいかを料理のイラストで表しています。

④ いつから食べられるの？

離乳の開始

生後 5～6 か月頃

豆腐



しっかり加熱し、
裏ごししたものを
与えます。

白身魚



【かれい、たら】
塩漬けでないものを
しっかり加熱し、
すりつぶしたものを
与えます。

【しらす】

熱湯にくぐらせ、塩抜
きをして使います。



卵黄

固ゆでした卵黄を、
少しずつ与えます。

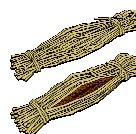
牛乳



少量なら加熱して料
理に使えます。飲料
として飲ませるのは1
歳を過ぎてから。

生後 7～8 か月頃

納豆



刻んだものを加熱
して与えます。

赤身魚

塩漬けでないものを
しっかり加熱し、よくほ
ぐして与えます。



ツナや鮭の水煮缶



汁をよく切り、さっと
熱湯をかけて塩抜き
をして使います。

全卵



様子を見て、全卵に
進めます。しっかりと
火を通したものを与
えます。

鶏ささみ



しっかり加熱し、
すりつぶして与えま
す。

生後 9～11 か月頃

青魚類



【あじ、さば】
新鮮なものをよく加熱して与えます。

魚の加工品



【ちくわ等】
少量であれば、細かく刻み、よく加熱して使えます。

肉類



ひき肉が便利です。野菜や豆腐と一緒に煮たり、とろみをつけると食べやすくなります。

肉の加工品

【ウインナー等】
一度ゆでて塩分を落とし、刻んで使います。

生後 12～18 か月頃

油揚げ・厚揚げ



油抜きして、食べやすい大きさに切って使います。

牛乳



少しずつ飲用できます。最初のうちは一度温めて飲むとよいです。

★ 1 歳まで食べさせられない食品

乳児ボツリヌス症の原因になるため



はちみつ・黒糖

★ 2 歳まで食べさせられない食品

食中毒の原因になりやすいため



生卵



刺身

繊維が多い、かみ切りにくい、脂質が多いなど消化しづらい食品は、子どもの発達に合わせて進めていくと良いです。



⑤ ベビーフードの利用について

離乳のすすみ具合にあわせてベビーフードを利用する人が増えてきました。便利だからといってベビーフードにばかり頼りすぎると、味が単調になり赤ちゃんの味覚形成にも悪影響となりかねません。手作りの離乳食とうまく取り合わせて、賢く使えると良いですね。

ポイント1

裏ごしのレバーやほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの**素材のベビーフード**を手作りの離乳食と組み合わせれば、使う食品の種類が増やせます。2回食になった頃からは、使用するベビーフードの**原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように**注意します。

ポイント2

固さや粒の大きさを知るには便利です。味は時には普段与えているものより濃いものもあるので、**必ず与える前に一口食べて確認すると良いです。**

ポイント3

働くママの強い味方です。残業の時や、疲れて帰ってきたときは、パパから食べさせてもらえるすぐれもの。でもやっぱり一手間かけて愛情かけて食卓へ。**温めて与える場合は、熱すぎないように温度を確かめると良いです。**

ポイント4

お出かけの時はとっても便利です。残ったものはお家に帰ってきてからは、もう赤ちゃんにはあげないで下さい。雑菌でいっぱいになっているかもしれません。**瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与え、食べ残しや作りおきは与えません。**

ベビーフードはこんな時に便利



★主食、主菜、副菜のいずれか不足分を補いたいなど、献立を1品増やしたい



★献立に変化をつけたいとき



★不足しがちな栄養素を補いたいとき



★調達しにくい素材をとりたいとき



★外出や旅行のとき



★時間のないとき

*液体ミルクについて

液体状の調乳済み、滅菌済みの密閉された育児用ミルクのこと。常温保存が可能で、調乳せずにそのまま飲ませることができます。外出時や調乳が難しい場合や、災害時の備蓄用としても利用できます。

<使い方>

- ① 保存期間や賞味期限、容器に破損がないかなどを確認し、開封前によくふる。
- ② 開封後、製品の色味や匂いを確認し、清潔な哺乳瓶に移し替え、そのまま与える。

<注意点>

- ・使用方法をよく確認し、開封したらすぐに飲ませ、飲み残しは廃棄する。
- ・常温（おおむ 25℃ 以下）で保存する。※直射日光、火の近く夏場の車中など高温下を避ける。
- ・温めて与える場合は説明書を確認する。

※電子レンジでの加熱は、一部に熱い部分・ホット・スポットができ、やけどの可能性があるので行わない。

メーカーにより褐色化したものもあるが、滅菌過程によって生じるものである。

⑥ 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたり、触れたりした後に皮膚や呼吸器、消化器など身体の様々な臓器にアレルギー反応が現れる疾患です。

☆主な症状

皮膚症状…蕁麻疹、発赤

消化器症状…吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

呼吸器症状…咳、ゼーゼーする呼吸、呼吸困難

離乳食デビューで注意したいポイント

① 皮膚をきれいに保つ

湿疹のある赤ちゃんは、食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。
よだれかぶれやおむつかぶれも含めて、できるだけきれいにケアすることが大切です。

② お母さんの食事から特定の食物を除去する必要は無い

妊娠・授乳中のお母さんが卵や牛乳をさけても予防効果はありません。

③ 離乳食は5, 6か月頃を目安に始める

アレルギーを予防するために、離乳食の開始を遅らせることは、全く効果が無いことがわかっています。生後5～6か月を目安に始めると良いです。

④ 特定の食物の開始を遅らせる必要は無い

卵や牛乳などアレルギーになりやすい食材の開始を遅らせることもアレルギー予防にはなりません。心配な場合は、かかりつけ医に相談しながら少しずつ食べ始めると良いです。

初めての食材は、
1日1品に。
離乳食用スプーン
1さじから。



☆アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト
「アレルギーポータル」 <https://allergyportal.jp/>



もしアレルギー症状が出てしまったら？

自己判断はせず、普段と違う様子があればかかりつけ医に受診を

食べた後に発疹や嘔吐、下痢などの症状が見られたら、まずは受診をし、医師の指示に基づいて進めていくことが大切です。

また、受診する際は、「いつ」「何を食べて」「どんな症状がでたか」医師に説明できるように記録をつけておくと良いです。



⑦ 大人からのとりわけ離乳食

(1) 大人の献立

☆献立例①

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・ツナじゃが
- ・ほうれん草のお浸し



主 食 ごはん

【材料 4人分】

米…3合 水…3.4 カップ

※ 離乳食とりわけポイント

《作り方》

- ① ①米を洗ってよく水を切り、分量の水に30分以上浸しておく。
- ② 炊飯器をセットし、スイッチを入れる。

主 菜 ツナじゃが

【材料 4人分】

ツナ缶(大)…1 缶
じゃがいも…中 4 個(400g)
玉ねぎ…中 1 個
にんじん…1 本 しらたき…100g
酒…大2 みりん…大2
砂糖…大2 しょうゆ…大2

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて4つに切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。じゃがいもとにんにくにひたひたの水を加えて柔らかくゆでる。(ゆで汁はとっておく)
- ② ①にツナ缶・たまねぎ・しらたきを加えて煮る。
- ③ ②が一煮立ちしたら、調味料を加え、煮込む。

副 菜 ほうれん草のお浸し

【材料 4人分】

ほうれん草…1 把
かつお節…小 1 袋
A(しょうゆ…大1、だし汁…大1)

《作り方》

- ① ほうれん草は流水で良く洗う。
- ② なべに湯を沸かし、ほうれん草をゆでて、水に取る。水けを良く絞って3cm長さに切る。
- ③ ボールに②と調味料Aを入れて和え、器に盛りつけ、鰹節を散らす。

副 菜 みそ汁

【材料 4人分】

豆腐…1/2 丁
カットワカメ…6g
長ねぎ…10cm
昆布…5 cm角
みそ…40g 水…5 カップ

《作り方》

- ① 昆布を分量の水に浸しておく。
- ② カットワカメは戻しておく。豆腐はさいの目に、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ①を火にかけ沸騰前に昆布を取り出す。
- ④ 豆腐を入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 戻したワカメを入れ、味噌を溶かし入れたら火を止める。お椀に盛り、ねぎを散らす。

☆献立例②

- ・ごはん
- ・魚のホイル焼き
- ・具沢山みそ汁
- ・ブロッコリーのおかか和え



主 食

ごはん → 献立例1と同じ

※ 離乳食とりわけポイント

主 菜

魚のホイル焼き

【材料 4人分】

白身魚(生だらなど)…4 切
生しいたけ…4 個
にんじん…1/3本
さやえんどう…2～3 枚
塩、サラダ油、水…少々
レモンの輪切り 4 枚

《作り方》

- ① 白身魚はさっと水洗いし、水気をふきとって塩少々を振っておく。
- ② しいたけは軸を取り、十文字に飾り包丁を入れる。さやえんどうはすじをとって下ゆでして斜め半分に切る。
- ③ にんじんは下ゆでして花形で抜き、抜いた残りのにんじんは細かく刻む。
- ④ サラダ油を薄く塗ったアルミホイルに①を一切れずつのせる。
- ⑤ ②、③の野菜を4等分し、④にのせ、水少々をふってホイルで包む。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで約10分焼く。
- ⑦ ホイルを開き、レモンの輪切りを添える。好みでしょうゆやポン酢をかけていただく。

副 菜

具沢山みそ汁

【材料 4人分】

じゃがいも…3 個
にんじん(中)…1 本
豆腐…1/2 丁
カットワカメ…6g
昆布…5 cm角
みそ…40g
水…5 カップ

《作り方》

- ① 昆布を分量の水に浸しておく。
- ② じゃがいもとにんじんは皮をむきちよう切りにする。カットワカメは戻しておく。豆腐はさいの目に切る。
- ③ ①を火にかけ沸騰前に昆布を取り出す。
- ④ じゃがいもとにんじんを入れてゆで、やわらかくなったら豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 味噌で味付けしたら最後に戻したワカメを入れる。

副 菜

ブロッコリーのおかか和え

【材料 4人分】

ブロッコリー…1 株
かつお節…小 1 袋
しょうゆ…大さじ1
だし汁…大さじ1

《作り方》

- ① ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ② しょうゆ、だし汁、かつお節を入れて和える。

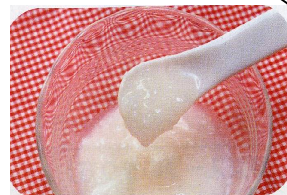
(2) 5～6か月頃の献立

主 食

つぶしがゆ

材料【米…大さじ1 水…150 cc】

- ① 米を洗って水に 30 分以上浸漬する。
- ② 強火にかけ、沸騰してから弱火にして、水気が少なくなるまでゆっくり炊く。
- ③ 火を止め、5～6 分蒸らし、裏ごしするかすり鉢でのり状につぶす。
※炊飯器でご飯と一緒に作る場合は、湯呑みなどの容器に入れ、米の上においてスイッチを入れる。



主 菜

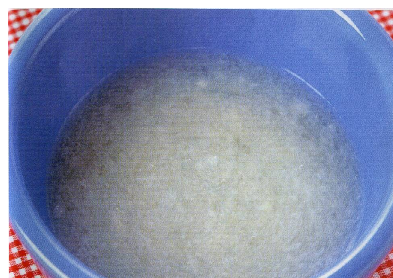
豆腐のすりつぶし 大人の献立①②より応用

・よくゆでて火を通した豆腐(20g)を裏ごす。



白身魚のすりつぶし 大人の献立②より応用

- ① 魚(10g)をゆでてしっかり火を通しておく。
 - ② 魚の皮と骨を取り除いてすり鉢ですりつぶす。
 - ③ すりつぶした魚をだし汁でといて、かたくり粉でとろみをつける。
- ※硬い場合は、白湯やだし汁(昆布だし)でのばす。



副 菜

じゃがいものミルク煮 大人の献立①②より応用

柔らかく煮たじゃがいも(20g)を裏ごし、
お湯で溶いたミルク 20cc で煮る。

にんじんの裏ごし 大人の献立①②より応用

柔らかく煮たにんじん(5g)を裏ごしする。

ほうれん草のすりつぶし 大人の献立①より応用

・柔らかくゆでたほうれん草(5g)の葉先を
みじん切りにし、よくすりつぶす。

※ 固い場合は、野菜の茹で汁で固さを調整する。



(3) 7～8か月頃の献立

主 食

8倍がゆ

材料【米…大さじ1 水…120 cc】

- ① 米を洗って水に30分以上浸漬する。
- ② 強火にかけ、沸騰してから弱火にして、水気が少なくなるまでゆっくり炊く。
- ③ 火を止め、5～6分蒸らす。

※炊飯器でご飯と一緒に作る場合は、湯呑みなどの容器に入れ、米の上においてスイッチを入れる。



主 菜

豆腐のあんかけ **大人の献立①②から応用**

材料【豆腐…30g、だし汁…大さじ2、水溶き片栗粉…少々】

- ① 豆腐は5mm角のさいの目に切っておく。
- ② ①の豆腐とだし汁を鍋に入れて火にかけ、よく煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

※ 大人の味噌汁の味付け前にとり分けると簡単です。



副 菜

野菜の炒め煮 **大人の献立①②から応用**

材料【じゃがいも…20g、にんじん…5g、玉ねぎ…5g、バター0.5g、だし汁…大さじ2】

- ① じゃがいもは5mm角に切る。
- ② にんじんは柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、バターでさっと炒める。
- ④ ③の鍋に①と②を入れて煮込む。

※ 野菜を大人の肉じゃがから取り分けると時間が短縮できます。



ほうれん草の煮浸し **大人の献立①から応用**

材料【ほうれん草…20g、だし汁…大さじ1】

- ① ゆでたほうれん草の葉先をみじん切りにする
- ② だし汁を①に加え、鍋で柔らかくなるまで煮る。



◎この時期はまだ味付けはいりません！

(4) 9～11 か月頃の献立

主 食

5倍がゆ

材料【米…1/3カップ 水…12/3カップ】

- ① 米を洗って水に30分以上浸漬する。
- ② 強火にかけ、沸騰してから弱火にして、水気が少なくなるまでゆっくり炊く。
- ③ 火を止め、10分蒸らす。※炊飯器の「お粥」で炊いてもOK。
徐々に軟飯に近づけます。



主 菜・副 菜

肉じゃが 大人の献立①から応用

材料【じゃがいも…30g、にんじん…10g、玉ねぎ…5g、鶏挽肉…15g、バター1g、
だし汁…大さじ2、しょうゆ(香りづけ程度)】

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバター、ひき肉を炒める。
- ③ ②に①とだし汁を入れて煮込む。
※野菜を大人の肉じゃがから取り分けたり、大人の豚肉をひき肉に変えれば時短できます。



しらすとほうれん草煮浸し 大人の献立①から応用

材料【しらす干し…小さじ1、ほうれん草…20g、だし汁(又は水)…大さじ1しょうゆ(香り付け程度)】

- ① ゆでたほうれん草の葉先をみじん切りにする。
- ② しらす干しは熱湯で茹でて塩抜きし、ざるにあげて水気をきり、1cm長さに切る。
- ③ 耐熱容器に①と②、だし汁を入れラップをして電子レンジで約30秒加熱する。
- ④ 一度電子レンジから取り出し、かき混ぜてからもう一度電子レンジで約10秒



副 菜

ブロッコリーのおかか和え 大人の献立②から応用

材料【ブロッコリー…30g、だし汁…小さじ1、しょうゆ少々、かつお節少々】

- ① ブロッコリーはやわらかくゆで、細かく刻む。
- ② ①にだし汁、しょうゆ少々を加えてかつお節で和える。

(5) 12～18 か月頃の献立

主 食

軟飯～ごはん

大人のご飯の柔らかいところをとるか、少し水を足して電子レンジにかけます。
ほとんど大人と同じごはんになります。

主 菜

肉じゃが **大人の献立①より**

- ① 大人の味付け前に取り分け、大人の半分以下の味付けにする。
- ② じゃがいも、にんじん、たまねぎは柔らかく煮て食べやすい大きさに刻む。
- ③ 豚肉も柔らかい所を細かく刻む。



白身魚のあんかけ **大人の献立②より**

- ① 大人の出来上がりの魚 1/3切れは骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ② 大人の出来上がりの椎茸 1/4個、さやえんどう 1 切を粗みじんにする。
- ③ 大人の出来上がりのにんじん 1 切れは 1 cm 角に切る。
- ④ 鍋にお湯大さじ 2 と ①～③を入れてに、しょうゆ少々で味付けし、水溶き片栗粉少々でとろみをつける。



副 菜

わかめ入りみそ汁 **大人の献立①から応用**

- ① わかめ(少々)は水で戻して食べやすい大きさに刻み、だし汁(1/2 カップ)で煮る。
- ② 青菜(20g)の刻んだもの、豆腐を加えて煮る。
- ③ みそ(小さじ 1/2)を溶きいれ、ひと煮する。



ブロッコリーのごま和え **大人の献立②から応用**

- ① ブロッコリー(30g)はやわらかくゆで、食べやすい大きさに刻む。
- ② ごま(小さじ 1/2)をすり、だし汁、しょうゆ少々であえる。



⑧ 授乳中のママの食事について

出産後も、母乳を通してママと赤ちゃんはつながっています。ママのとした栄養が今度は母乳を通して赤ちゃんに届きます。また、ママの体を元に戻すためにも栄養バランスのよい食事が大切です。

～ 授乳中におすすめの食事 ～

母乳は食事の内容に影響されます。母乳がたくさん出るように、**主食・主菜・副菜**をそろえ、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

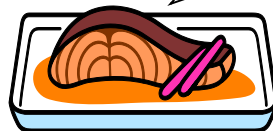
「副菜」で野菜を十分に摂取しましょう。ビタミン・ミネラルの多い緑黄色野菜や海藻類を意識してとりいれます。

魚・肉・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質は、**体や血液を作るもと**になるので、食事に上手に取り入れて貧血を防ぎます。

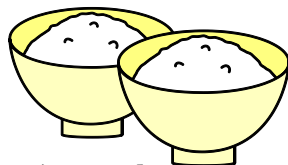
「主食」を中心に、ごはん軽く2杯はしっかり食べます。



副 菜



主 菜



主 食



副 菜(汁 物)

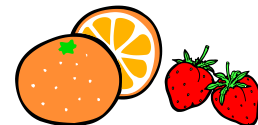


牛乳・乳製品、小魚

カルシウムは欠かさず十分に



プラス



果 物

ビタミンも十分に補給

～とりすぎに注意すべき食品～

● 高カロリー食品、砂糖の多い食品

ケーキ、アイスクリーム、チョコレート、スナック菓子、清涼飲料水など



● 外食・インスタント食品

野菜が少なく、エネルギーや脂肪、塩分が多いので、なるべく控えるか、汁を残すと良いです。



● 添加物の多い食品

ハムなどの加工食品、コンビニ弁当やできあいの惣菜など

● 油を多く使う料理

天ぷら、フライ、マヨネーズやドレッシングを使ったサラダ、シチューやグラタンなどはなるべく続かないようにすると良いです。

● アルコールは控え、禁煙を

コーヒー、紅茶もカフェインが多いので飲みすぎには注意が必要です。



貧血を予防しよう

妊娠末期から貧血が多く見られますが、産後も貧血の状態が続くと、体の回復が遅れたり、母乳不足になったりすることがあります。

貧血のほとんどが鉄の欠乏によるものですので、貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。

- 1日3食きちんととりましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- たんぱく質を多く含む食品を十分にとりましょう。
- 鉄、銅、ビタミンC、葉酸を多く含む食品を多めにとりましょう。



鉄分を多く含む食品



レバー



あさり



ひじき



ほうれん草



大豆 等

銅を多く含む食品



かき



納豆



枝豆



さつまいも



米 等

ビタミンCを多く含む食品



野菜・いも類



果物

葉酸を多く含む食品



レバー



緑黄色野菜



果物



等

*料理にすると・・・

ほうれん草の落とし卵、ひじきの五目煮 あさりの酒蒸し レバーのケチャップ和え

ひじきやほうれん草のような植物性の鉄分はたんぱく質食品と一緒に食べると、鉄の吸収率がよくなります。さらに吸収をよくするためには、ビタミンCの豊富な野菜や果物を食事に取り入れると良いです。

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、体と心にゆとりのある生活から生まれます。

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、体と心の健康につながります。

赤ちゃんはもちろんのこと、お母さん自身の食生活にも目を向けましょう。



**離乳食のこと、幼児の食事など、何でもお気軽にご相談
ください。栄養士がお答えします。**

三条市福祉保健部 健康づくり課 食育推進室

電話：34－5448（直通）

令和7年3月 発行