

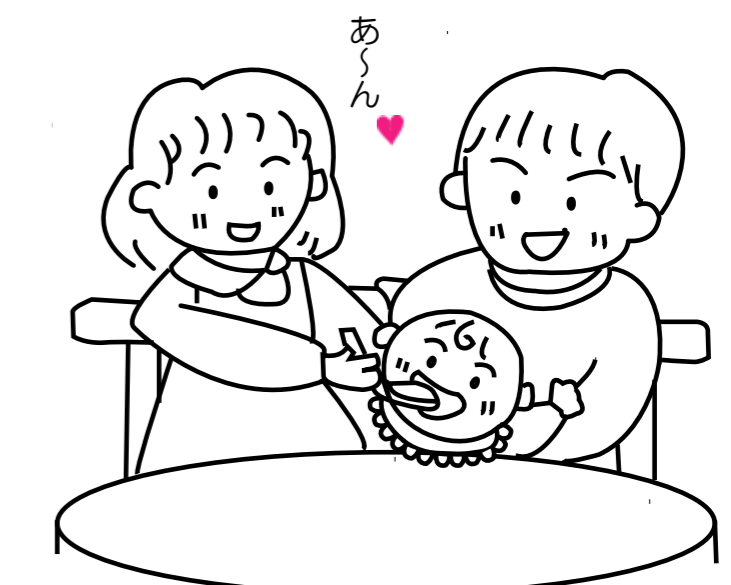
# 調理方法と与えてよい食品のめやす

※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<br>全がゆ<br>(米1:水5)<br>をつぶしたものを<br> | 全がゆ                                    |                            | 軟飯<br>フレンチトースト トースト    | ごはん<br>おにぎり |            |
|         | めん類        | うどん<br>細かく刻み<br>くたくた煮                   | マカロニ・スパゲッティ<br>軟らかくゆでて<br>細かく刻む        |                            | 短く切って<br>やわらか煮         |             |            |
|         | いも         | じゃがいも・さつまいも<br>うらごし・マッシュポテト             | さといも<br>つぶし煮                           |                            | 長芋<br>やわらか煮 あらつぶし ふかし芋 | コロケ         |            |
| 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<br>やわらか煮               | かむ練習<br>ゆで野菜           | サラダ         |            |
|         | 果物         | すりおろし                                   | つぶす<br>うす切り<br>もみのり                    | そのまま                       |                        |             |            |
|         | 海藻         |   | わかめ<br>くたくた煮                           | ひじき<br>とろろ昆布               |                        |             |            |
| 主菜になるもの | 卵          | 卵黄(固ゆで)                                 | 全卵<br>茶碗蒸し                             | オムレツ<br>いり卵<br>卵焼き         | 目玉焼き                   |             |            |
|         | 大豆<br>大豆製品 | 豆腐<br>すりつぶす                             | きな粉                                    | 納豆<br>刻んで<br>加熱            | 高野豆腐<br>すりおろし<br>煮る    | 大豆<br>煮つぶし  | 厚揚げ(油抜きして) |
|         | 乳製品        |   | プレーンヨーグルト<br>ホワイトソース<br>(牛乳や育児用ミルクを使用) | チーズ<br>グラタン                | 牛乳<br>そのまま             |             |            |
|         | 魚          | 白身魚<br>すり流し汁                            | 赤身魚<br>あんかけ<br>水煮缶・煮魚<br>焼き魚をほぐす       | 青皮(背)魚<br>焼き魚<br>ムニエル      | フライ                    |             |            |
|         | 肉          | スープ                                     | 鶏ささみ<br>鶏ひき肉                           | 牛・豚の赤身<br>ひき肉<br>ふわふわハンバーグ | 肉団子<br>一口大の<br>からあげ    |             |            |
| 油脂類     |            | バター                                     | マヨネーズ(少量)・ごま                           |                            |                        |             |            |

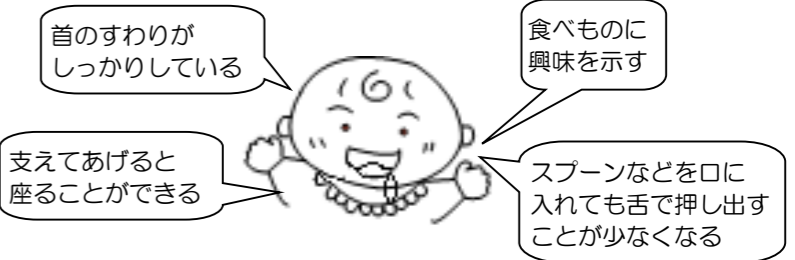
# あかちゃんの食事

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。



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。始めはうまくいかなくても、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〕

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていけば大丈夫です。

### <注意点>

季節の新鮮な材料を使いましょう!

春

夏

秋

冬

### 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)

甘味の強い食品

そば さば 重篤なアレルギーをおこしやすいもの

はちみつ 黒砂糖 その加工品

ポツリナス菌が混入している可能性があり、乳児ポツリナス症を発症するおそれがあります。満1歳までは避けましょう。

消化が比較的むずかしいもの(9ヶ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>

水 75ml  
米 大きじ 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。

### <魚の種類>

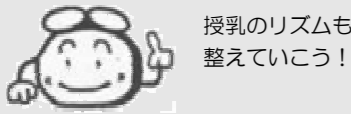


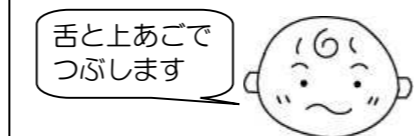



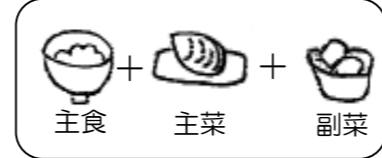



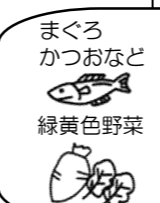

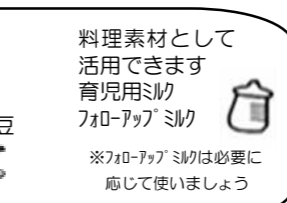

白身魚: たい、かれい、たらひらめ など

赤身魚: まぐろ、かつお など

青皮魚: いわし、ぶり、さんま(背) など

# 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<br>(生後5~6か月頃)   | 離乳中期<br>(生後7~8か月頃)   | 離乳後期<br>(生後9か月~11か月頃)   | 離乳完了期<br>(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<br>1000~800ml   | 食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ<br>(育児用ミルク)1日3回程度<br>800~600ml  | 食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ<br>(育児用ミルク)1日2回程度<br>600~400ml   | 一人一人の離乳の進行および<br>完了の状態に応じて与える<br>牛乳や育児用ミルクを400~200ml   |  |   |
| 与える時間の例<br> | 午前 6時 乳<br>10時 離乳食+乳(飲むだけ)<br>午後 2時 乳<br>6時 乳<br>10時 乳   | 午前 6時 乳<br>10時 離乳食+乳<br>午後 2時 乳<br>6時 離乳食+乳<br>10時 乳   | 午前 6時 乳<br>10時 離乳食+乳<br>午後 2時 離乳食+乳<br>6時 離乳食+乳<br>10時 乳  | 午前 7時 朝食<br>10時 間食<br>午後 0時 昼食<br>3時 間食<br>6時 夕食<br><small>時間を決めて栄養を補う間食</small><br>  |  |   |
| 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) → 厚焼き卵状(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<br><br>ゴックン期 | モグモグして飲み込みます<br><br>モグモグ期 | 頬をふくらましたりしてカミカミします<br><br>カミカミ期                          | 歯がはえてきても、かむ力はまだ未熟です<br>1歳頃から歯でかむトレーニングの始まりです<br><br>パクパク期   |  |   |
| 1回あたりの目安量  | 穀類(g)  | つぶしがゆ(全がゆをつぶしたもの)からはじめます。<br>すりつぶした野菜なども試してみましょう。<br>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 50 (1/2杯) → 80 (2/3杯)  | 全がゆ 90 (2/3杯) → 軟飯 80 (2/3杯)   | 軟飯 90 (2/3杯) → ご飯 80 (2/3杯)                                       |
|  | 野菜・果物(g)   | 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方  |   | 20~30 (小さじ4~6)   | 30~40 (小さじ2~3弱)  | 40~50 (小さじ3~4弱)   |
|  | 魚(g)   | 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方  |   | 10~15 (小さじ2~3) <small>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</small>   | 15 (小さじ3) <small>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</small>   | 15~20 (小さじ3~4) <small>前歯でかじりやすく、手づかみ食べしやすい大きさ、やわらかさにしましょう</small> |
|  | または肉(g)  | 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方  |   | 10~15 (小さじ2~3)   | 15 (小さじ3)  | 15~20 (小さじ3~4)  |
|  | または豆腐(g)   | 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方  |   | 30~40 (大さじ2~3弱)  | 45 (大さじ3)  | 50~55 (大さじ3強~4弱)  |
|  | または卵(個)  | 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方  |   | 卵黄1~全卵1/3  | 全卵1/2  | 全卵1/2~2/3   |
| または乳製品(g)  | 例) 離乳食開始の1か月のすすめ方  |  | 50~70 (大さじ3~5弱)   | 80 (大さじ6弱)   | 100 (1/2カップ)   |   |
| ポイント   | いらな~い!! 素材の味で十分<br>      |  | 栄養バランスが大切です<br><br>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<br><br>遊びだしたら、30分で切り上げましょう<br>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<br><br>食事のしつけも少しずつ教えていきましょう   |   |
|  | 慣れてさせることが目的です          |  | 鉄分<br><br>こんなものをたくさん与えてね                               | 肉・レバー <br>料理素材として活用できます<br>育児用ミルク<br>フォローアップミルク  | おやつのポイント<br>『おやつ=甘いお菓子』ではありません。<br>この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。<br>食事ではとれなかった栄養を補いましょう。<br>育児用ミルク・母乳  は18か月を目安に卒業! |   |