



## Chapter・2-4 離乳食



### » 離乳食の進め方のめやす

5～6か月ごろ

7～8か月ごろ

Chapter・2  
出産したよ

回数

食べ物の固さの目安  
調理形態

食事の目安(1回分)

離乳食の進め方

#### 離乳食初期・ゴックン期

1回

母乳・育児用ミルク：  
子どもの欲するままに



固さの目安

10倍がゆ

調理形態



なめらかにすり  
つぶした状態  
ポタージュくらいが  
目安

#### I 穀類(g)

1さじずつから

#### II 野菜・果物(g)

1さじずつから

- ・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る。
- ・慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。

- ・1日1回、昼前後の授乳時刻に与えます。
- ・アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)からはじめましょう。
- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないようにしましょう。

#### 離乳食中期・モグモグ期

2回

母乳：子どもの欲するままに  
育児用ミルク：離乳食後と別に3回程度



固さの目安

7倍がゆ

調理形態



舌でつぶせる  
固さ  
豆腐くらいが目安

#### I 穀類(g)

全がゆ50～80

#### II 野菜・果物(g)

20～30

魚(g) 10～15

または肉(g) 10～15

III または豆腐(g) 30～40

または卵(g) 卵黄1～全卵1/3

または乳製品(g) 50～70

- ・卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと進めましょう。  
大豆製品、鶏肉、ヨーグルトと、種類を増やしていきます。
- ・鉄分の多い食品(赤身魚や肉など)をとるように心がけましょう。

9～11か月ごろ

## 離乳食後期・カミカミ期

3回

母乳：子どもの欲するままに  
育児用ミルク：離乳食後と別に2回程度



## 固さの目安

5倍がゆ

## 調理形態



歯ぐきで押し  
つぶせる固さ  
指でつぶせるバナナ  
くらいが目安

I 穀類(g)  
全がゆ90～軟飯80

II 野菜・果物(g)  
30～40

魚(g)	15
または肉(g)	15
III または豆腐(g)	45
または卵(g)	全卵1/2

または乳製品(g) 80

・手づかみ食べや前歯での噛み取りの練習などを通じて、自分で食べる意欲を引き出すことが大切です。

»»

12～18か月ごろ

## 離乳食完了期・パクパク期

3回

母乳・育児用ミルク：  
離乳の進行に応じて与える



## 固さの目安

軟飯

## 調理形態



歯ぐきで噛み  
つぶせる固さ  
肉団子くらいが目安

I 穀類(g)  
軟飯90～ごはん80

II 野菜・果物(g)  
40～50

魚(g)	15～20
または肉(g)	15～20
III または豆腐(g)	50～55
または卵(g)	全卵1/2～2/3

または乳製品(g) 100

・1～2歳頃の乳幼児にはまだ大人と同じような食べものの処理能力はありません。離乳が完了しても、2歳半から3歳で乳歯がすべて生えそろうまでは、食べものの固さや形態に配慮が必要です。乳歯が全て生えそろっても、急に大人の食事と同じものを与えることは慎む必要があります。

## 離乳食について



### 離乳食の進め方

子どもの発育及び発達には、個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら進めましょう。

食事を規則的に摂ることで、生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とします。

### 離乳食のはじめ方

離乳食スタートのタイミングは生後5～6か月頃。支えれば座れる、首がしっかりすわる、食べ物に興味を示す、などの様子が見られたら始め時です。まずは食べることに慣れさせるのが目的。無理強いをせず、少しずつ、赤ちゃんのペースに合わせて進めて行きましょう。

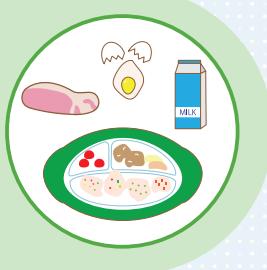


### 時には休んで全然OK！

離乳食の進み具合は赤ちゃんによって違います。なかなか食べてくれない時はお休みしても大丈夫。母乳やミルクから栄養が十分に摂れていれば焦る必要はありません。

### アレルギーの有無は少量で確認を

初めての食べ物は少量あげて様子を見ましょう。アレルギー反応は、即時型の場合、食物摂食後から2時間以内に何らかの症状が現れるといわれます。気になる症状が出た場合はすぐに医療機関を受診しましょう。



## とりわけ離乳食

離乳食だけを一から作るのではなく、家族の食事を作る時に、必要な分だけ材料を取り出して作る「とりわけ離乳食」。時間と手間を省き、赤ちゃんと一緒に家族で食事ができます。

食材を代えて、いろいろなものにチャレンジしてみましょう！



### 肉じゃが

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎ等各100gとだし昆布5cmと水1ℓを鍋に入れる。水が半分になるくらいまで煮詰める(ベースとなる野菜スープ※1ができる)。
- ②調味料を半量入れて味をつける。
- ③残りの調味料を入れて仕上げる。

#### 離乳食初期・ゴックン期



##### じゃがいものペースト



**ポイント!**  
食材をつぶす  
湯や汁でのばす

- ①で軟らかくゆでたじゃがいもをスプーンの背やフォークでよくつぶし、野菜スープ※1でのばす。

#### 離乳食中期・モグモグ期



##### じゃがいものミルク煮



**ポイント!**  
食材をつぶす

- ①で軟らかくゆでたじゃがいもを牛乳で煮てつぶす。ほうれん草等を入れてもよい。

#### 離乳食後期・カミカミ期



##### 野菜のミルク煮



**ポイント!**  
食材をきざむ

- ①から野菜だけを適量取り出し、粗く刻む。牛乳と湯を加えて軟らかくなるまで煮る。ほうれん草等を入れてもよい。

#### 離乳食完了期・パクパク期



##### 肉と野菜の煮物



**ポイント!**  
食材をきざむ  
牛乳や湯でうすめる

- ②から野菜を取り出し、食べやすく切る。肉も食べやすく細かく切る。大人用の鍋からとった汁を倍にうすめて軟らかく煮る。