

離乳初期（生後5～6か月ごろ）

～離乳食を飲み込み、その舌ざわりや味に慣れることが目標～

☆離乳食の開始時期は、5～6か月ごろが適当です。

医師の指示があれば、それに従ってください。

☆離乳食の開始の目安→首のすわりがしっかりしている

支えてあげるとすわれる

食べものに興味を示す

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

☆5～6か月ごろは1日1回離乳食を与えましょう。

☆ポタージュスープのような、なめらかにすりつぶした状態がめやすです。



★食事スケジュールのめやす★

	6時	10時	14時	18時	22時
5～6か月ごろ	母乳または ミルク	離乳食 + 母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク

母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるときだけ与えましょう。

★離乳食の進め方の一例★（離乳食開始から1か月間）

🍴 = 計量スプーンの小さじ(5ml)

種類	日数(日)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	～	30	
穀類 (例)つぶしがゆ		🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴												5～6 さじ	
		いも・野菜・果物								🍴	🍴	🍴	🍴								2～3 さじ	
										白身魚・豆腐・卵黄 かたゆで卵の 黄身から少しずつ				🍴	🍴	🍴	🍴					2～3 さじ

※新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきましょう。

(注意)・はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないでください。
・牛乳：飲むのは、満1歳を過ぎてからにしましょう。
ただし、1歳前でも離乳食づくりの材料としては使えます。

離乳中期（生後7～8か月ごろ）

～モグモグと舌と上あごでつぶして食べられ、2回食に慣れることが目標～

☆はじめのうちは、べたべた状のところに小さなやわらかいつぶつぶが

まざっている状態で、徐々に粒を大きくしていき、みじん切りか

荒つぶしにしてみましょう。

ただし、舌で簡単につぶせる“とうふくらいのかたさ”にしてください。



★食事スケジュールのめやす★

	6時	10時	14時	18時	22時
7～8か月ごろ	母乳または ミルク	離乳食 + 母乳または ミルク	母乳または ミルク	離乳食 + 母乳または ミルク	母乳または ミルク

★1回に食べる量のめやす★

種類	1回あたりの量	ワンポイントアドバイス
穀類	全がゆ 50～80g	全がゆ=5倍がゆ<米1:水5>
野菜・果物	20～30g	緑黄色野菜も使いましょう。
魚 肉 とうふ 卵 乳製品	10～15g 10～15g 30～40g 卵黄 1～全卵 1/3 個 50～70g	赤身(まぐろ・かつお)も使いましょう。 脂肪の少ない鶏肉がおすすめ。 ヨーグルトや、塩分・脂肪の少ないチーズなど。

〈注意〉

たんぱく質を多く含む食品に関しては、1回に1食品を使うものとした量なので、たとえばこの中で2食品使うときは、各食品の量を表示した量の1/2程度にしてください。

※味付けについて

うす味でおいしく調理しましょう。
しょうゆ、砂糖、みそ、食塩などを使うことができます。



*お子さんの歯や口に関する情報はこちら→
(豊中市ホームページ)



*スキンシップからはじめる楽しい歯みがき→
(歯が生えてきそうになったときに
おすすめの動画)



離乳食のポイント(ごっくんクラス)

●離乳食を食べさせる姿勢

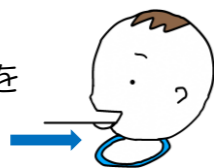
体を起こして食べさせましょう。

授乳は寝ている姿勢で行うことができますが、食事(離乳食)は寝ている姿勢では食べにくいです。

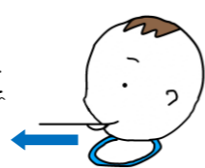


●離乳食の食べさせ方

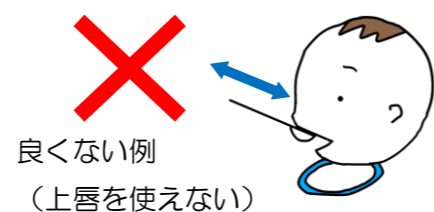
①赤ちゃんの下唇の上に、離乳食をのせたスプーンを軽くのせる。



②赤ちゃんが上唇をとじてきたら、スプーンを水平にやさしく引き抜く。



注意! ・スプーンを上あごにこすりつけると、かえって食べにくいです。
・スプーンを口の奥まで入れすぎると、のどをついてしまう危険があります。



●食器の選び方

- ・スプーンは小さく、浅めがおすすめ。(深いと上唇で取り込みにくいです)
- ・食器は割れにくいものを。(投げるお子さんもいます)



- ・指やおもちゃをしゃぶるようになったら、食器や哺乳瓶の熱湯(薬液)消毒は必要ありません。(きれいに洗って使ってください)

●離乳食はすべて手作りでなくても大丈夫

- ・市販のベビーフードも上手に使いましょう。
- ・まとめて作って冷凍したり、大人の食事から取り分けたりするもおすすめです。



市販のベビーフードも、小分けにして冷凍することができます。

●冷凍保存は衛生的に

- ・食べ残したものは冷凍保存しない。
(多めに作ったときは、冷凍する分だけを先に取り分けておきましょう)
- ・解凍したものを再び冷凍しない。
(一度解凍したものは、雑菌が繁殖しやすいです)
- ・自然解凍ではなく、熱々に加熱して冷ましてからあげる。
(ゆっくり解凍すると、雑菌が繁殖しやすいです)
- ・1週間程度で使い切る。
- ・できれば味見を。(冷凍すると、味や食感が変わってしまうことがあります)



●食事時間の長さ

「1回に食べる量のめやす」の表のとおり食べないといけないわけではありません。10分~15分程度で食べられる量を目安に、それより短い時間でも、赤ちゃんが嫌がるようなら、食事を切り上げましょう。



●栄養がとれているかどうかのめやす

離乳食の食べる量は、お子さんによってまちまちです。離乳食を食べない日が続くと、栄養が足りないのではないかと心配になりがちですが、母子健康手帳の成長曲線のカーブに沿って、お子さんなりに大きくなっていけば、離乳食・ミルク・母乳の量は足りていることがほとんどです。もし、気になることがあれば、保健センターにご連絡ください。

●月齢どおりに離乳食がすすまない

月齢は、離乳食をすすめるめやすの一つです。7か月になったからといって、必ずしもつぶをうまくつぶせるようになっているとは限りません。つぶを舌で押し出してくる場合、まだつぶすことができないか、つぶが大きかったり固かったりする、といった理由が考えられます。



とい分けレシピ

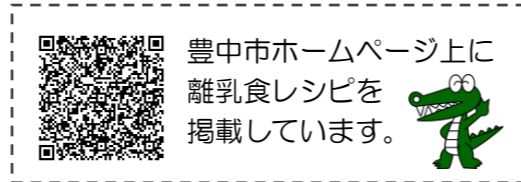
◆野菜スープの作り方



- ①2~3種類の野菜を小さく切って煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら、汁を野菜スープとして使用できる。
- ③コンソメ、塩、こしょうなどで味付けしたら、大人用のスープに変身!

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも等がおすすめ

離乳食レシピ(離乳初期)



◆10倍がゆ

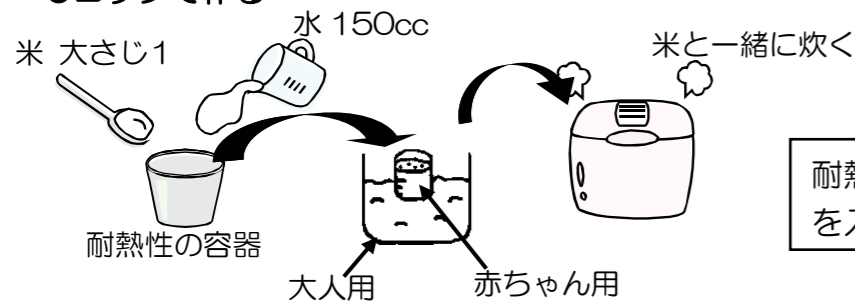
〈材料〉
米1：水10 または ごはん1：水5
米は洗って30分以上水につけておく

●鍋で作る



厚手の鍋に米大さじ1、水 150cc を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして30分ほど炊いて火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らす。
(途中で水が足りなくなったら追加してください)

●コップで作る



耐熱性の容器に米 大さじ1と水 150cc を入れて、炊飯器で米と一緒に炊く。

●つぶしがゆにする

炊きあがった10倍がゆを裏ごすか、すりつぶしてなめらかなポタージュスープ状にする。



◆パンがゆ

〈材料〉
食パン・・・6枚切の白いところ 1/4 枚
育児用ミルク (またはだし汁、野菜スープ)・・・100cc (電子レンジの場合は75cc)

●鍋で作る

- ①食パンを小さくちぎる
- ②ミルクを入れて、とろとろになるまで煮つぶす。



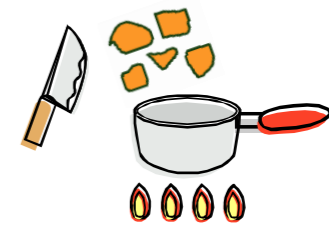
●電子レンジで作る

- ①食パンを小さくちぎる
- ②耐熱性の器に①とミルクを入れて軽くラップし、電子レンジ600Wで約1分半加熱し、混ぜる。



◆かぼちゃのマッシュ

〈材料〉
かぼちゃ (皮とわたを取り除いたもの)
だし汁 (または野菜スープ)



●作り方

- ①小さく切ったかぼちゃを鍋に入れ、材料がかぶるくらいのだし汁を加えて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。(途中で汁気が少なくなったら、だし汁を加えてください。)
- ②裏ごすかすりつぶす。(かたすぎる場合は、煮汁でのばす)

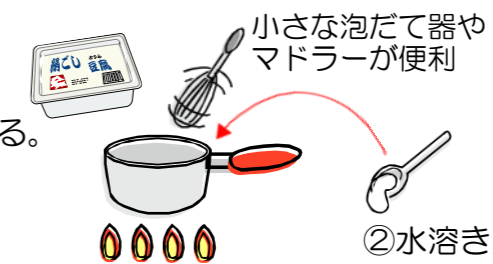


◆とうふのすい流し

〈材料〉
とうふ・・・大さじ1
だし汁・・・大さじ3
(電子レンジで作るときは大さじ2)
かたくり粉・・・少々

●鍋で作る

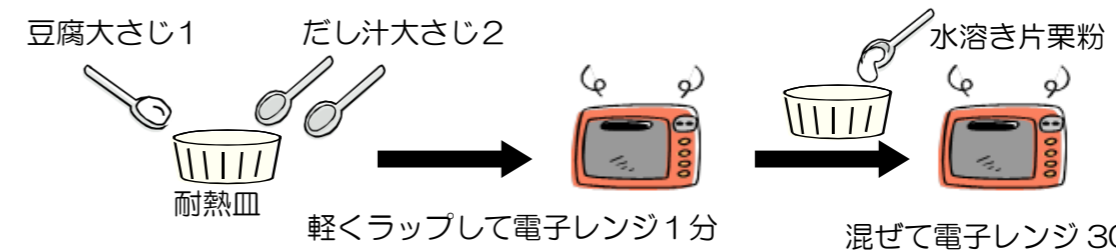
- ①とうふを細かくつぶし、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。



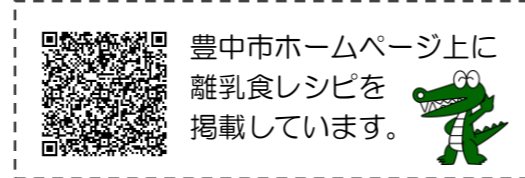
- ②水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。

●電子レンジで作る

- ①耐熱皿に豆腐大さじ1とだし汁大さじ2を入れて軽くラップし、電子レンジ600Wで約1分加熱する。
- ②レンジから取り出し、片栗粉小さじ1/4を同量の水で溶いたものを入れて混ぜ、再び軽くラップして電子レンジで約30秒加熱し、最後にもう一度混ぜる。



離乳食レシピ(離乳中期)

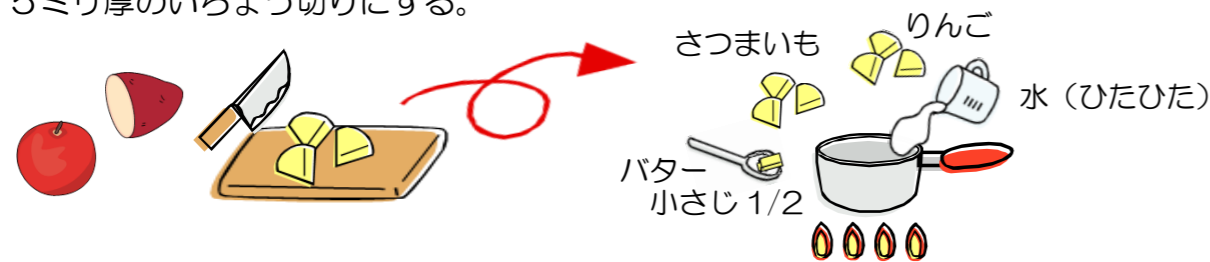


◆さつまいもとりんごの重ね煮

〈材料〉
 さつまいも・・・1/3本(100g)
 りんご・・・1/4個(50g)
 バター・・・小さじ1/2

●作り方

- ①さつまいもとりんごは皮をむいて5ミリ厚のいちょう切りにする。
- ②鍋に材料を入れて、やわらかくなるまで煮る。



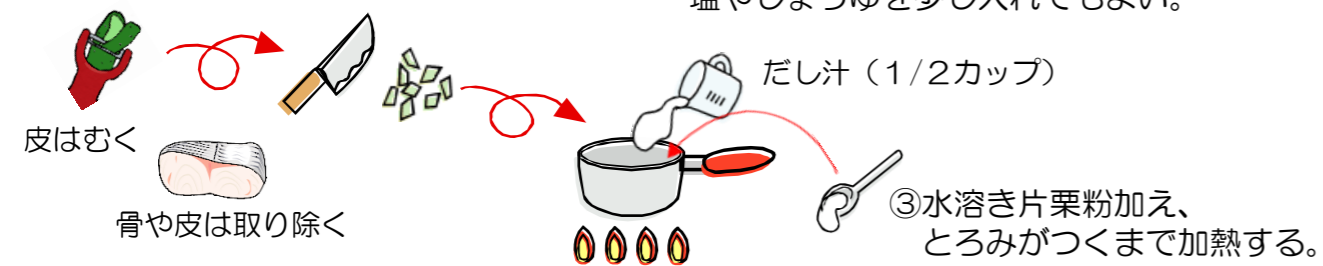
◆白身魚と野菜のトロトロ煮

〈材料〉
 白身魚・・・刺身1切れ分
 季節の野菜・・・大さじ2
 (カリフラワー、ブロッコリー、きゅうり、冬瓜、かぶなど)
 だし汁・・・1/2カップ(100cc)
 かたくり粉・・・少々

豆腐で作っても美味しい!

●作り方

- ①材料を小さく切る。
- ②だし汁でやわらかくなるまで煮る。塩やしょうゆを少し入れてもよい。
- ③水溶き片栗粉加え、とろみがつくまで加熱する。

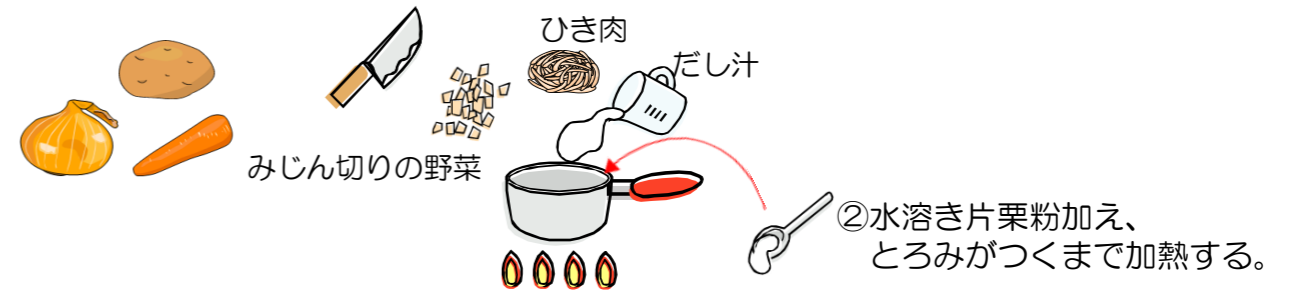


◆ひき肉と野菜の和風シチュー

〈材料〉
 鶏ひき肉・・・大さじ1(15g)
 にんじん、じゃがいも、玉ねぎのみじん切り・・・あわせて片手にのるくらい(約30g)
 だし汁・・・1/2カップ(100cc)
 しょうゆ・・・少々
 かたくり粉・・・少々

●作り方

- ①鍋にだし汁を熱し、鶏ひき肉とみじん切りにした野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る(約20分)。(途中で汁気が少なくなったら、だし汁を加えてください)
- ②水溶き片栗粉加え、とろみがつくまで加熱する。



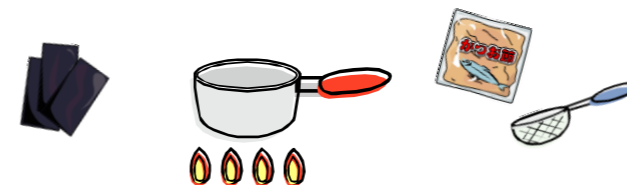
◆みそ汁からの取り分け(離乳初期からOK)

- ①だし汁でみそ汁の具を煮る。
 - ②やわらかくなった具をとりだしてつぶす。
- 赤ちゃん用: とろみが足りないときは、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 大人用: みそを加えて味噌汁のできあがり。

◆だし汁の作り方



【昆布だし】
 容器に水600cc、昆布10cm角を入れ、冷蔵庫で30分～1晩つけておく。(昆布を取り除いて加熱してから使う)

【かつおだし】
 ①鍋に水600ccを火にかけて、沸騰したらかつお節15gを入れて火を止め、かつお節が沈むまで待つ。
 ②茶こしやこし器でかつお節をこす。(茶こしにかつお節を入れて、お湯をかけるだけでも作ることができます)



離乳期の食品の使い方(離乳初期～中期)



	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)
米	10倍がゆをよくすりつぶす。 慣れてきたらつぶし方を粗くする。	7倍がゆから全がゆにすすめていく。 軟らかく炊けばつぶす必要はない。
パン	細かくちぎった食パンに育児用ミルク、スープを加えて加熱する。	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る。または浸す程度でもよい。ただし牛乳は加熱して用いる。
いも類	じゃがいも、さつまいもはゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。	じゃがいも、さつまいも、さといもは蒸したり、うす味で煮たものをやや粗くつぶし、煮汁などでゆるめる。
麺類	離乳食に慣れてきたら乾麺を使用できる。ゆでた後によく水洗いし、細かく刻み、だし汁で煮込む。	そうめん、うどんのほか、マカロニ、スパゲッティも使える。軟らかくゆで、米粒大に刻む。
野菜	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなどが食べやすく、調理もしやすい。徐々にほうれんそうの葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリーなども使用できる。 	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、三度豆、さやえんどうなども使用できる。軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどし、刻んだり、粗つぶしにして用いる。トマト、きゅうりなどは生でもよい。
果物	りんごなどはすりおろす。 バナナは新鮮なものをすりつぶす。(与えすぎに注意する。)	
海藻類		細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。
大豆製品	豆腐は加熱したものをすりつぶす。 きな粉もかゆや、マッシュポテトなどに加えて使用できる。	納豆は細かく刻んで与える。高野豆腐はそのまますりおろし、みそ汁や、野菜の含め煮などに加えて、加熱して使用する。
魚	白身魚(たら、鯛、かれい等)を加熱し、よくつぶし、野菜と混ぜたり、とろみをつけるなどして与える。 しらす干しは水でよく洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。	白身魚に慣れてきたら、鮭や赤身魚(まぐろ、かつお等)を与える。加熱したものを細かくほぐして与える。
肉		鶏のささみが適している。ささみは、凍らせた身をすりおろして調理すると、なめらかに仕上がる。
卵	固ゆでにした卵黄を使う。	慣れてきたら完全に火を通した全卵を使用する。
牛乳・乳製品		牛乳は調理用に使う。ヨーグルトはプレーンタイプを使う。塩分や脂肪分の少ないチーズをらせる。かゆやシチューに入れて煮溶かすと食べやすい。クリームチーズは脂質が多いので使用を控える。