

離乳食スタートガイド

【離乳の進め方の目安とポイント】

**赤ちゃんの体や機能は
まだまだ未熟！
～離乳食で気をつけること～**

薄味にしてね★

塩分は未発達な腎臓に
負担がかかります

**脂肪の少ないもの
から始めてね**

消化吸収されにくいので
脂肪の少ない食材から

**しっかり
加熱してね！**

免疫力が弱いので食材は
果物やヨーグルト以外は必ず加熱を



5～6か月

・舌は前後にのみ動く

・おかゆ⇒野菜⇒豆腐
⇒白身魚の順に進める

7～8か月

・舌は上下にも動くようになり
豆腐くらいの固さのものは
舌でも つぶして飲み込めるように

・お肉は脂肪の少ない鶏ささみから
・赤身の魚もOKに

9～11か月

・舌は左右にも動くようになり
バナナくらいの固さのものなら
歯ぐきでもつぶして食べられるように

・お肉は脂肪を除いて豚や牛もOK
・青背魚もOKに

おかゆ



にんじん



白身魚



【開始の目安】 ★開始までに周りの大人が楽しくおいしく食事をする姿を見せておくといいですよ！

支えがあれば座れる



スプーンを嫌がらない



よだれや唾液の量が増えた



食べ物に興味を示す



⚠ はじめての食材を与えるときの注意点 ⚠

はじめの一口は赤ちゃんスプーン1さじ

- ☆ 赤ちゃんの機嫌や体調が良いときに
- ☆ 小児科が受診できる時間帯に
- ☆ ごく少量だけにして体調の変化を確認



こんな時は受診を！

- ◆ 食べてすぐに嘔吐した
- ◆ 食べた後にじんましんが出た
- ◆ 食べた後に顔や体が赤くなった

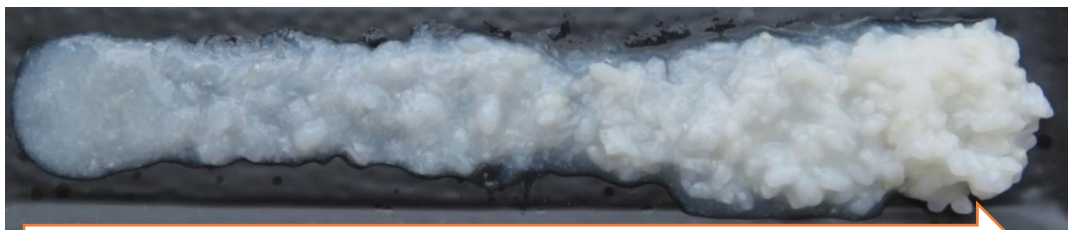
食べた後に体調に変化がなければ、はじめの一口はクリア！
次回から少しずつ量を増やそう！

(はちみつは、乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは与えないこと)

【ステップ①】まずは初めの1か月☺ (生後5～6か月)

	1日目	7日目	14日目	1か月	目安量
主食 	【おかゆ】10倍がゆのすりつぶしを1さじから始める 少しずつ量を増やし、飲み込むペースが速くなったらつぶし方を粗くしていく				 つぶしがゆ 30～40g
副菜 		【野菜】おかゆに慣れてきたら、野菜もプラスする 2～3日同じ野菜を続けてOK！少しずつ量を増やし、種類も増やしていく			 野菜 10g
主菜 			【たんぱく質性食品】 おかゆと野菜に慣れてきたら 豆腐や白身魚をプラスする 豆腐⇒白身魚⇒卵黄の順で進める		 豆腐 25g

【おかゆ】最初は10倍がゆをすりつぶし、ポタージュ状にする



飲み込むペースが速くなってきたら徐々に粗くすりつぶし、水分の量も減らしていく

10倍がゆってどうやって作るの？



「10倍がゆ」は、米1に対して10倍の水を加えて炊いたおかゆのこと
炊いたごはんからおかゆを作るときは、ごはん1に対して9倍の水で炊く。

《例 米から10倍がゆを作る場合：米大さじ1と水150ml》

《例 ごはんから10倍がゆを作る場合：ごはん大さじ1と水135ml》

ごはんからお粥を作る場合は、小鍋にごはんと水を入れてほぐし、ふたをずらして弱火でコトコト 20 分くらい炊く。火を止めたらふたをして 5 分くらい蒸らす。



おかゆをこし網にのせる
(網の下に重湯が落ちる)



すりこぎでつぶす



裏側についたおかゆをこそげとる



網の下に落ちた重湯と混ぜてポタージュ状にする

〔にんじん・大根〕 2～3 cmの厚さに切って、水からゆでて、すりつぶしてポタージュ状にする



2～3 cmの厚さに切る



根菜は水からゆでる



包丁でみじん切りにする

すり鉢ですりつぶす



ゆで汁でのばす



【注意】 薄く切ったりみじん切りにしてからゆでるとやわらかくならないので、大きめに切ったものをゆでてから小さくするのがポイント！

〔かぼちゃ〕 電子レンジで加熱して、皮を取り除き、だし汁を加えてポタージュ状にする



種を取り除き、水で濡らしてラップに包む
電子レンジでやわらかくなるまで加熱する



スプーンで皮と実を分ける



こし網を使ってうらごす
またはフォークの背でつぶす



だし汁でのばす



洗い物を減らすために
ラップに包んでつぶしても OK！

だしを使って離乳食をもっとおいしく！

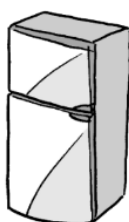
調味料を使って味付けをしないうちは、「だし」のうまみがおいしさの決め手！
食塩不使用・無添加のものを選べば、市販の「だしパック」を使ってもOK！
離乳食だけでなく、大人の料理にも一緒に使えます！

水だし昆布の作り方

- ① 容器にだし用昆布と水を入れ、冷蔵庫で一晩おく
- ② 翌朝に昆布を取り出し、加熱して使う

水だし昆布の分量

水……………600ml
だし用昆布……5cm角



余ったら製氷皿などに
入れて冷凍して、次回
必要な分だけ使おう！



〔トマト〕 湯むきをして、皮と種を取り除き、すりつぶしてポタージュ状にする



皮に十文字に切り込みを入れる



熱湯に入れ、皮がペロンとむけたら水にとる



皮をむいて横半分に切り、種を取り除く



ツブツブの形状に慣れてきたら、
種も一緒に与えて OK！



すり鉢で果肉をすりつぶす

〔豆腐〕 豆腐を熱湯でさっとゆで、すりつぶしてだし汁でのばす



沸騰した湯でさっとゆでる



【ワンポイント】
だし用の昆布と一緒にゆでると
やわらかくておいしいよ！



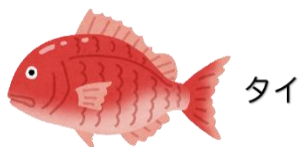
【注意】電子レンジでの加熱は、豆腐がかたくなります。



2 回目以降は野菜と混ぜても OK
(写真は豆腐とにんじんとキャベツ)

〔白身魚〕だし用昆布と一緒にゆでて、身の部分をほぐし、ゆで汁でのばす

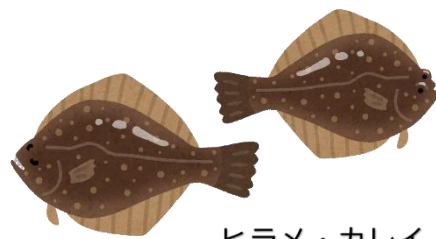
おすすめの
白身魚



タイ



タラ



ヒラメ・カレイ



鍋にだし用昆布と水を入れて火にかけ
沸騰したら魚を入れてゆでる
(アクが出たら取り除く)

みそを溶く前のみそ汁に、
刺身 1 切れを茹でると
簡単です★



まな板の上のにのせ、包丁でほぐしながら刻む
(皮や骨があれば取り除く)



すりつぶしながらゆで汁でのばす



2 回目以降は野菜と混ぜても OK
(写真は白身魚とトマト)



【ワンポイント】

魚は刺身を使うと皮も骨も取り除く必要がなく簡単！
1 切れずつラップに包んで冷凍しておく则便利！

【ステップ②】スタートして1か月经ったら2回食に☺ （生後6～7か月）

- ・食材を増やしながらか、組み合わせを楽しんで♪
- ・口の動きがモグモグ動くようになったら少しずつ形状UP！徐々にザラザラ・ツブツブに♪

7倍がゆ
(粗くつぶす程度)



かぼちゃ煮の白身魚のせ

スタートして1か月经ったころの離乳食はこんなイメージ♡

〔キャベツ・たまねぎ〕ざく切りにし、くたくたにゆでて、みじん切りにして、つぶす



芯を除いてざく切りにする



沸騰した湯でくたくたになるまでゆでる



水気を切って、細かくみじん切りにする



すり鉢ですりつぶす



2回目以降はほかの野菜と混ぜてOK
(写真はキャベツとにんじん)

〔ほうれん草〕 熱湯でゆで、アクを抜き、葉の部分のみじん切りにして、つぶす



沸騰した湯で3分程度ゆでる



水にさらしてアクを抜く



葉と茎の部分に分け、葉の部分を使う
＊茎の部分は大人が食べてね！



葉の部分なるべく小さいみじん切りにする



繊維の多い葉物の野菜（ほうれん草・小松菜など）は
すり鉢ですりつぶしにくいので、包丁でなるべく
小さく刻んでおくのがコツ！



すり鉢ですりつぶす



2回目以降はほかの食材と混ぜてOK
（写真は豆腐とほうれん草）

豆腐とほうれん草を和えると白和え風に！
繊維の多い野菜は豆腐と和えるとなめらかで食べやすい！

〔卵（卵黄）〕 固ゆでにしたゆで卵の黄身をだし汁でのばし、少量から始める



鍋に水と卵を入れて 15 分（沸騰してから 12 分）を目安に固ゆでにする



殻をむいて半分に切り卵黄を取り出す



お湯かだし汁でのばす
初日はごく少量を与えて徐々に量を増やす



おかゆと一緒に混ぜても OK



卵の進め方



固ゆでにした卵黄をごく少量から始め、少しずつ量を増やしていく
食べ慣れたら、全卵を完全に火を通して使おう！

開始の目安…おかゆ・野菜に慣れてきて、豆腐と白身魚をスタートさせたあと
（アレルギー予防のために生後 6 か月頃までに開始するのが望ましい）

最初

固ゆで卵の黄身を
ごく少量を湯かだ
し汁でのばして与え
る。おかゆに混ぜ
てもよい。

生後 7～8 か月

慣れたら全卵を使
用してよいが、完
全に火を通す。
卵とじ丼やかきた
ま汁など、少しづ
つ卵を加えしっか
り火を通す。

生後 9～11 か月

全卵が使えたら、
マヨネーズを和え
物などに少量混ぜ
て使用してもよい。
ポテトサラダなど。



生後 12～18 か月

だし巻き卵、オ
ムレツ、卵サン
ドなどさまざま
な料理に取り入
れる。



【ステップ③】2回食に慣れてきたら☺ （生後7～8か月）

- ・新しい食材にどんどんチャレンジ！
- ・風味を加えて薄味でもおいしく！
- ・口の中に入れてオエっとなるときは、口の中に入れた量が多過ぎる、または、形や固さに慣れていない状況。口の中に入れる量を減らしたり、前の形状のものと混ぜたりしながら、少しずつ慣らしながらステップアップしましょう。



〔ツナ（水煮缶詰）〕

- ・缶詰は水煮のものを使用する
- ・単独では食べにくいので、じゃがいもやお粥と混ぜて



ゆでたじゃがいもと水煮のツナ缶を準備
ツナは水切りをしておく



ゆでたじゃがいもをフォークの背でつぶしながら
ツナと混ぜる



「ツナポテト和え」 できあがり



ほぐしたツナと青のりをおかゆにのせて

〔鶏肉（ささみ）〕 削ぎ切りにして、片栗粉をまぶし、ゆでてつぶす



薄い削ぎ切りする（筋があれば取り除く）



片栗粉を薄くまぶす



沸騰した湯でゆでる



片栗粉のコーティングで
しっとり柔らかなゆであがり

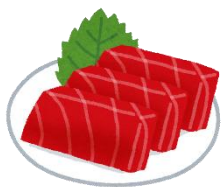


すり鉢に入れてすりこぎでつぶしながらほぐす



2 回目以降は野菜と混ぜても OK
（写真はにんじんとささみ）

〔まぐろ（赤身）〕



赤身の魚には鉄分が豊富！
この頃から食べることに慣れて
おけば、9か月以降に不足
しがちな鉄分の補給にも効果的！



- ・ 刺身のさくを1 cm幅に切って、1 枚ずつラップに包んで冷凍しておくとう便利！
- ・ 調理の時は醤油数滴と一緒にゆでて、ほぐしてお粥に混ぜたり野菜と混ぜたりしよう！

