

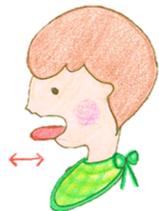
ゴックン期の進め方

食べ方の目安

- 機嫌の良い午前中
- 赤ちゃんの様子をみながら1日1回1さじずつ始める
- 母乳やミルクは赤ちゃんが欲しがるだけ

スプーンについて

- 金属製は避ける
- ボウル部が浅く幅が広すぎない形のものが食べさせやすい



舌の動かし方

舌は前後にしか動かせません。口に入った食べ物を飲み込む反射が出る位置まで送ることを覚えていきます。

食べさせ方のコツ

下唇をスプーンでチョンチョンとつつく
口をとじないときは、下あごをやさしく押してあげましょう。

スプーンを水平に引き抜く
食べ物を舌で押し出してきたも慌てないで、スプーンですくって戻してあげましょう。

NG
口の奥までスプーンを入れる

NG
赤ちゃんの上唇にスプーンを押しつける

この時期の調理ポイント

① とろとろのポタージュ状にする



② 素材の味を生かした調理を心がける

味付けは必要ありません。その分だしが重要になってきます。昆布や野菜でとっただしを使いましょう。



③ 人肌くらいの温かさに

母乳やミルクの温かさは人肌です。離乳食も人肌に冷まして食べさせましょう。

離乳食の始め方

- 初めは 10 倍がゆのペーストから始めます。少しずつ量を増やしていきましょう。
- 1 週間くらい経ち慣れてきたら芋・野菜・果物などを増やしていきましょう。
- 3~4 週からは豆腐・白身魚を増やしていきましょう。

使用できる食材は5ページの一覧表を参考にしてください。

食べ方の目安

- 1日2回食へ
〔母乳の場合：食後(2回)+赤ちゃんが欲しがるだけ
〔ミルクの場合：食後(2回)+他で3回

モグモグ期の進め方



スプーンへの興味も湧いてきます。自分で使えなくても食事のときに用意してあげると、自分から手をのばすようになりますよ。



舌の動かし方

舌が上下に動くようになり、舌で上あごに押しつけて、モグモグと咀嚼することができるようになります。

食べさせ方のコツ

下唇にスプーンをのせて、引き抜く
食べさせ方は基本的にゴックン期と同じです。

ベビーチェアでゆったり食事を楽しむ

足が床やイスの補助板につくように座らせます。安定した姿勢をとることで、あごや舌に力が入ります。



NG
ママのペースで食べ物を口へ運ぶ

NG
スプーンを舌の中央より奥に入れる

この時期の調理ポイント

① 大人の指でつぶせる程度のかたさ

食材の形を残したいので、ゴックン期よりもややかために茹でます。小さな力でつぶせる豆腐くらいのかたさが目安です。

② 小さなかたまりを意識して調理する

初めはみじん切りのイメージで。少しずつかたまりを大きくしていきます。飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。



③ 食材の種類を少しずつ増やす

食べられる食材が増えます。いろいろな味を体験させましょう。

すする動きを引き出そう

- スープなどはスプーンを横向きにします。下唇の上に置き、上唇に液体を触れさせると、すする動きができるようになります。
- 浅いコップに少しだけ水分を入れて、ふちを上唇と下唇ではさみ水分が上唇に触れるまでコップを傾けて少しずつ口の中に入れて手伝います。

少しずつ練習をしましょう

離乳食後期 9～11ヶ月

食べ方の目安

- 1日3回食へ
- 〔母乳の場合：食後(3回)+赤ちゃんが欲しがるだけ
- 〔ミルクの場合：食後(3回)+他で2回

カミカミ期の進め方



手づかみ食べ

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり握ったりすることでかたさや触感を体験し、食べ物への関心や自らの意思で食べようとする行動に繋がります。



舌の動かし方

舌が左右に動くようになります。食べ物を歯ぐきへ送って、つぶしたり、前歯でかじりとりたりできるようになります。

食べさせ方のコツ



赤ちゃん用のイスを食卓にセッティング

テーブルに赤ちゃんの手が届くようにし、やや前傾した姿勢がとれるようにします。



手で持ちやすい一品を用意する

小さいおにぎりや、ゆでた野菜スティックなど。

NG

手づかみ食べを禁止する

NG

かたい食べ物を与えてしまう

この時期の調理ポイント

① バナナくらいのかたさを目安に

舌を上手に使って、かためのは歯ぐきへ運んで噛んで食べられるようになります。

② 発達に合わせた大きさに

食材のかたさや大きさが赤ちゃんの発達に合っていないと、まる飲みすることがあります。



③ 大人の食事のとり分けも可能に

柔らかく煮たものなど、大人の食事の中に一緒に食べられるものが増えます。ただし味付けは薄めに。

手づかみ食べのポイント

- 手づかみ食べをしたがるときは少量を取り分けて自由にさせましょう。スプーンやコップも自分で使いたい時期。失敗してもおおらかな気持ちで見守って♪
- 遊び食べも盛んになるので、食べる気があるかどうか見極め、食べる気がないときには「ごちそうさま」をすることも教えましょう。

離乳食完了期 12～18ヶ月頃

食べ方の目安

- 1日3回食&1～2回の間食
- 母乳やミルクは一人一人の状態に応じて
- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整える

パクパク期の進め方



手づかみ食べがパワーアップ

前歯を使って一口大に噛み切り歯ぐきで噛み潰せるようになります。やがてスプーン、フォークを使うようになって自分で食べる準備をしていきます。



舌の動かし方

舌もあごも自由に動かせるようになります。奥歯も生え始めるので、食べ物を噛みつぶすことができるようになります。

食べさせ方のコツ



食事に興味をもつ環境作りを

「どっちから食べる?」「おいしいね」などと話しかけて、食事に興味をもつような工夫をしましょう。

体はまっすぐ。ひじがテーブルにつく程度の高さが目安

足の裏を床または補助板につく状態で、背中をピンとのばして座れるようにイスを調節しましょう。



NG

子どもの成長に合わない食器を使う

NG

しつければかりする

この時期の調理ポイント

① 食材を少しずつ大きくしていく

前歯が生えて噛み切れるようになるので食材を少しずつ大きくします。



② 手づかみ食べがしやすい調理を

手づかみ食べが盛んになります。おにぎりやゆで野菜スティックなど、手で持ちやすく前歯でかじりとりしやすい調理を心がけましょう



③ 薄味ながらも味付けに変化を

醤油、味噌、ごま油などの調味料を少量使って、薄味ながらもいろいろな味わいがあることを教えてあげましょう。

間食の役割

- 乳幼児期は胃が小さく3回の食事だけでは必要な栄養が不足するので1～2回の間食が必要です。
- 間食というと甘いものをイメージしがちですが食事の一部と考え食事不足するエネルギーと水分補給が大切な役割です。
- おにぎり・パン・いも類・乳製品・果物などがおすすめです。





離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

月齢		離乳初期 生後5~6か月ごろ	離乳中期 7~8か月ごろ	離乳後期 9~11か月ごろ	離乳完了期 12~18か月ごろ
食事	離乳食の回数	1日1回 少量から始め、徐々に量を増やしていく	2回	3回	3回(+間食2回)
	母乳・育児用ミルクの目安	食後 + 赤ちゃんが欲しいだけ	食後 + 母乳は欲しいだけ ミルクは3回程度	食後 + 母乳は欲しいだけ ミルクは2回程度	一人一人の離乳の進行・完了の状況に応じて
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
1回あたりの目安量	I 穀類		全がゆ 50 ~ 80g	全がゆ 90 ~ 軟飯 80g	軟飯 80 ~ ご飯 80g
	II 野菜果物	★ つぶしがゆからはじめる。	20 ~ 30g	30 ~ 40g	40 ~ 50g
	III 魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	★ 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。	10 ~ 15g 10 ~ 15g 30 ~ 40g 卵黄1 ~ 全卵 1/3 50 ~ 70g いずれか一つ	15g 15g 45g 全卵 1/2 80g いずれか一つ	15 ~ 20g 15 ~ 20g 50 ~ 55g 全卵 1/2 ~ 2/3 100g いずれか一つ

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調節しましょう。

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

○この表は、「授乳・離乳の支援ガイド(2019年3月)」をもとに加筆して作成したものです。

離乳食用食材一覧

この表はあくまで目安です。赤ちゃんの食欲や成長、発達に応じて調整して下さい。

○…食べてよい食品 △…注意が必要ですが食べられる食品 ×…おすすめしない食品

食品名	初期	中期	後期	完了期	メモ
米	○	○	○	○	離乳食に適しています
玄米、雑穀米	×	×	×	△	玄米や雑穀米は繊維が多く消化に悪いので赤ちゃんには向いていません
食パン	×	△	○	○	塩分、脂肪分、糖分の少ない食パンが基本。トロトロに煮たパンがゆで、アレルギーに注意して様子を見ながら少しずつ
うどん、そうめん	×	○	○	○	うどんはくたくたに茹でやすい乾めんがおすすめ。そうめんは塩分が多いので必ず下茹で、水洗いをしましょう
スパゲッティ、マカロニ、ビーフン	×	△	○	○	茹でてくたくたになりにくいので後期からがおすすめ
中華めん	×	×	×	△	消化しにくいので完了期からめんには塩分が多いので必ず下茹でを
そば	×	×	×	×	アレルギーの心配があるので、注意しましょう
もち	×	×	×	×	のどに詰まりやすく 窒息の恐れがあるので、避けましょう
じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも	○	○	○	○	離乳食に適しています
さといも、やまいも	×	×	○	○	やまいもは生でも食べられる食材ですが、離乳食では必ず加熱しましょう
春雨	×	×	○	○	やわらかく戻して細かく刻んでから調理を
人参、ほうれん草、ブロッコリー	○	○	○	○	最初はなめらかに調理しやすく、アクの少ない野菜から
ピーマン、トマト、アスパラガス	×	○	○	○	種や皮があるものは取り除いて、細かく刻んでから調理を
さやいんげん、さやえんどう	×	×	○	○	固い筋を取り除いて、細かく刻んでから調理を
玉ねぎ、大根、キャベツ、白菜、カリフラワー	○	○	○	○	最初はなめらかに調理しやすく、アクの少ない野菜から
なす、きゅうり	×	○	○	○	種や皮があるものは取り除いて、細かく刻んでから調理を
れんこん、ごぼう、たけのこ	×	×	△	△	繊維が多く消化に悪いので、すりおろしたり、細かく刻んでから調理を
にんにく、しょうが	×	×	△	△	匂いや刺激があるのであえて使う食材ではありません。使う場合は少量に
きのこ	×	×	△	△	加熱しても噛み切りにくいので、細かく刻んでから調理を
焼きのり、青のり	×	△	○	○	焼きのりは、小さくちぎって熱湯でとろとろに煮てから、おかゆや野菜のトッピングに
味付けのり、のり佃煮	×	×	×	△	味が濃く、添加物が多いのであえて使う必要はありません。味のついていない焼きのりを
わかめ、ひじき	×	△	○	○	塩蔵わかめは水に漬けてしっかり塩気を抜いてから調理をわかめ、ひじきは細かく刻んでから調理を
りんご、いちご、バナナ、みかん	○	○	○	○	果物も細かく刻んでから、必ず加熱しましょう。甘いので食べすぎには注意
缶づめ	×	×	×	△	便利なフルーツ缶ですが、シロップは赤ちゃんには甘すぎるので完了期から
パイナップル、ドライフルーツ	×	×	×	△	パイナップルは繊維が多いので完了期から。ドライフルーツはお湯で洗って、やわらかく戻して細かく刻んでから調理を

食品名	初期	中期	後期	完了期	メモ
白身魚(たい、かれい、ひらめなど)、しらす干し	○	○	○	○	加熱するとパサパサしがちなので水分ととろみを足して、のどごしを良くする工夫を。しらす干しは塩抜きしてから調理を
赤身魚(マグロ、かつお、さけなど)	×	△	○	○	脂肪の少ない部分(赤身)を選んで調理を。加熱した魚はフォークでほぐすと簡単
青魚(あじ、いわし、ぶり、さばなど)	×	×	△	○	小骨に注意。さばは青魚の中でもアレルギー症状が出やすいので完了期から。魚は、白身→赤身→青魚の順に進める
ツナ缶(油漬け)	×	×	△	○	油漬けを使う場合はよく油をきり湯通ししてから。水煮のツナ缶は中期から使用できます
ほたて、あさり、しじみ、たこ	×	×	×	△	アレルギーの心配があるので、注意しましょう また、固くて食べにくいので、慎重に
えび、かに、いか	×	×	×	△	アレルギーの心配があるので、注意しましょう また、固くて食べにくいので、慎重に
かまぼこ、ちくわ、はんぺん、塩鮭、干物	×	×	×	△	塩分や添加物が多いので使う時は少量にとどめて。練り製品は食感に弾力があり食べにくいので、慎重に
刺身類(生食)	×	×	×	×	食中毒の心配があるので、刺身用でも生食は厳禁。必ず加熱を
鶏ささみ	×	○	○	○	加熱するとパサパサしがちなので水分ととろみを足して、のどごしを良くする工夫を
鶏ひき肉・むね肉・もも肉	×	×	○	○	皮は取り除いて、できるだけ脂肪の少ない部分を細かく刻んでから調理を。鶏肉は、ささみ→むね肉→もも肉の順に進める
牛肉・豚肉	×	×	△	○	できるだけ脂肪の少ない部分を細かく刻んでから調理を。肉類は、鶏肉→牛肉→豚肉の順に進める
レバー(鶏)	×	△	○	○	新鮮で良質なものを選んで。ベビーフードも上手に活用しましょう
ハム、ベーコン、ソーセージ、焼き豚	×	×	×	△	塩分、脂肪分、添加物などが含まれるので、あまり離乳食にはむいていません
豆腐、高野豆腐、きな粉	○	○	○	○	豆腐は絹ごし豆腐がおすすめ。高野豆腐は乾燥したまますりおろして使います。
納豆、豆乳	×	○	○	○	納豆は薄皮のないひきわり納豆がおすすめ。豆乳は無調整のものを料理に少量使う程度に
大豆(煮)、油揚げ、厚揚げ、おから	×	×	△	○	大豆は消化の悪い薄皮を取り除き、刻んだりつぶしたりして食べやすくしましょう
卵黄	△	○	○	○	しっかり加熱した黄身からスタート。パサパサするので水分のあるものを混ぜて使しましょう
全卵	×	△	○	○	卵白はアレルギー症状が出やすいので注意が必要。はじめて食べる時は、ごく少量から
牛乳、プレーンヨーグルト	×	△	△	○	牛乳を飲料として飲むのは1歳になってから (鉄欠乏性貧血の予防のため) 牛乳は料理に少量加熱して使う程度
チーズ	×	×	△	○	チーズは、塩分が強いので後期から
塩、砂糖、醤油、味噌、酢、油、バター	×	△	△	△	だしの味だけで十分ですが、中・後期から調味料をごく少量使用できます。油やバターは後期から料理に少量使う程度に
ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング、ソース	×	×	△	△	後期から使用できますが量は控えめに
はちみつ	×	×	×	△	△1歳未満は使用厳禁 (乳児ボツリヌス症予防のため)
湯冷まし、麦茶	○	○	○	○	水分補給は一度沸騰させて冷ました“湯冷まし”か“薄い麦茶”が基本。その他の飲み物は1歳を過ぎてから
ベビー用野菜・果物ジュース、イオン飲料	△	△	△	△	ベビー用といっても糖分が多いので、日常の水分補給には適しません
クッキー、菓子パン、ゼリー、プリン、せんべい	×	×	×	△	ベビー用のおやつでも1歳まではあえて使う必要はありません。使う場合は「たまに、ごく少量」で
ピーナッツ・ナッツ類	×	×	×	×	形状がのどに詰まりやすく 窒息の恐れがあるので、避けましょ



離乳食レシピ



さつまいもとじゃがいもの トロトロ

離乳食
初期～

<材料>

さつまいも	20g
じゃがいも	10g

作り方

- ① さつまいもとじゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋でゆでて裏ごしする。
- ③ さつまいもとじゃがいもにゆで汁を加えて火をかけ、トロトロにする。



豆腐と野菜のくず煮

離乳食
中期～

<材料>

絹ごし豆腐	30g
野菜	20g
こんぶだし	適量
水溶き片栗粉	適量

※片栗粉を2倍量の水で溶いたもの

作り方

- ① 豆腐をサイコロ状に切って、水にさらす。
- ② 野菜は細かくきざみ、だしでやわらかくなるまで煮る。
※電子レンジで加熱してもOK！
- ③ 野菜がぐたぐたになったら、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



魚と野菜の煮物

離乳食
後期～

<材料>

魚（皮・骨なし）	15g
野菜	30g
こんぶ・かつおだし	適量
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	2～3滴

作り方

- ① 野菜は、粗みじんに切り、だしで煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、魚を入れて煮る。
- ③ 魚が煮えたら、粗くほぐし、砂糖としょうゆで味付けをする。



だしの作り方は、7ページをご覧ください。

おかゆの作り方



お米から作る	お米と水の割合		例えば…
	お米	水	
10倍がゆ(初期)	1	10	米大さじ1に対して、水大さじ10杯
7倍がゆ(中期)	1	7	米大さじ1に対して、水大さじ7杯
5倍がゆ(後期)	1	5	米大さじ1に対して、水大さじ5杯
軟飯(後期～完了期)	1	2～4	米の2～4倍の水で炊いたご飯

※赤ちゃんに合わせて加減しましょう

作り方①

炊飯器に大人用のといたお米と水を入れ、その中央に耐熱の容器(湯飲みなど)を置き、赤ちゃん用のお米と水を入れる。あとは普通に炊きます。



作り方②

炊飯器に粥の分量のお米と水を入れて、普通に炊く。

※水が多く吹きこぼれやすいので少なめに炊きましょう。
→余ったら冷凍へ



ご飯から作る	ご飯と水の割合		例えば…
	ご飯	水	
10倍がゆ(初期)	1	5	ご飯大さじ1に対して、水大さじ5杯
7倍がゆ(中期)	1	3	ご飯大さじ1に対して、水大さじ3杯
5倍がゆ(後期)	1	2	ご飯大さじ1に対して、水大さじ2杯
軟飯(後期～完了期)	1	1～2	ご飯の1～2倍の水で炊いたご飯

※赤ちゃんに合わせて加減しましょう

作り方

- 鍋にご飯と水を入れ、火にかける。
- 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- 時々混ぜて約20分位煮たら、火を止めて10分蒸らす。

※グツグツ煮ている途中、混ぜすぎるとのり状になるので注意しましょう。



だしの作り方



初期から使える

「こんぶだし」

こんぶ………8×8cm
水………500ml



野菜 150g に
水 500ml 入れて煮
るだけの「野菜だし」
もおすすめ♪



作り方

熱湯にこんぶを入れてしばらくおく。
冷まして保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。加熱して使う。



中期から使える

「こんぶ・かつおだし」

こんぶ………5×5cm
かつお節………カップ1杯分(ひとつかみ分)
水………500ml



作り方

- こんぶと水を鍋に入れ、弱火にかける。
- 沸騰前にこんぶを取り出し、かつお節を入れる。
- 再度、沸騰したら火をとめ、そのまま数分おいて、かつお節が沈むまで待ちこす。



後期から使える

「いりこだし」

いりこ………10g
水………500ml



作り方

頭とはらわたを取り除き、水を入れて冷蔵庫で一晩つけておく。
こして保存容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ。

★こんぶやいりこの目安量は袋の表示を見ましょう。
★だしは、製氷皿に流して、冷凍庫で冷やし固めます。使用する際は、加熱解凍しましょう。

冷凍保存

冷凍する時に

あると便利な道具



おかゆパックとは、炊飯器の中に入れて、ごはんと一緒におかゆが作れるものです。



ポイント

① 鮮度が高いうちに冷凍する

② よく冷ましてから冷凍する

③ 短時間で冷凍する

おいしさや鮮度を落とさないために「急速冷凍」しましょう。

④ 使いやすいように小分けする

製氷皿や小分けパックに1回分ずつ入れて冷凍しましょう。また、ファスナー付きのビニール袋などに薄くのばして菜箸で筋をつけ、冷凍することも出来ます。

⑤ 1週間を目安に使い切る

冷凍は1週間くらいで食べ切れる量が適当です。残ってしまったら大人の料理に活用しましょう。※日付や食品名を記載しておくといいですね。

⑥ 使う時は再加熱する

自然解凍は厳禁です！室内に放置しておく雑菌が繁殖するので避けましょう。鍋や電子レンジで加熱する際、少量の水を加えてやわらかさを調節しましょう。※電子レンジは加熱ムラがあるので、時々混ぜましょう。

ご飯

おかゆ	① 水分を少なめに、おかゆを炊く ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:粗つぶしにする
-----	---

いも類・野菜・くだもの

じゃがいも さつまいも かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト など	① 皮を剥き、適当な大きさに切り、ゆでる (※トマトは、皮を湯剥きし、種は取り除きましょう) ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:粗つぶし・みじん切りにする (※じゃがいもは、形のまま冷凍するとスカスカになるのでペースト状をお勧めします。)
ほうれん草 小松菜 キャベツ など	① 熱湯でゆで、水にとり、水気を絞る ② 初期:葉先の部分を、ペースト状にする } 冷凍へ 中期:葉先の部分を、みじん切りにする
リンゴ	① 角切りにする ② 柔らかくなるまでゆでる ③ 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:みじん切りにする

魚類

魚の切り身 など	① 熱湯でゆで、皮と骨を取り除く ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:細かくほぐす・みじん切りにする
しらす干し	① 熱湯をかけて塩抜きする ② 初期:ペースト状にする } 冷凍へ 中期:みじん切りにする

肉類

鶏ささみ	① 筋をとり、熱湯でゆでる ② 中期:みじん切りにする } 冷凍へ
------	--------------------------------------

★後期・完了期は大人の食事(味付け前)からとりわけて作ることが出来ます。赤ちゃんの状態に合わせて、かたさ・大きさを加減しましょう。