

# 離乳食の進め方の目安



以下に示す事項は、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整しましょう。  
また、乳幼児は細菌への抵抗力が弱いので、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。  
食材は新鮮なものを選びましょう。

＜食べ方の目安＞	○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 <b>ゴククン期</b>	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 <b>モグモグ期</b>	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。 <b>カミカミ期</b>	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。 <b>パクパク期</b>	
＜食べ方＞	 最初は口をあけたままだんだん閉じて飲み込む	 水平に唇を動かす	 唇をねじりながら動かす	 歯でかむトレーニングが始まる	
＜食事の目安＞ 調理形態	なめらかにすりつぶした状態 ＜ポタージュ状＞	舌でつぶせる固さ ＜豆腐ぐらいの固さ＞	歯ぐきでつぶせる固さ ＜食べ頃のバナナぐらいの固さ＞	前歯でかじりとり歯ぐきでかめる固さ ＜肉だんごぐらいの固さ＞	
一回当たりの目安	Ⅰ 穀類(g) Ⅱ 野菜・果物(g) Ⅲ 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜(かぼちゃ・にんじん)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。	全がゆ 50～80  20～30  10～15 10～15 30～40 卵黄1～ 全卵1/3 50～70	全がゆ90～軟飯80  30～40  15 15 45 全卵1/2 80	軟飯90～ ご飯80～  40～50  15～20 15～20 50～55 全卵1/2 ～2/3 100
＜支援のポイント＞	赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにします。口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できる程度になめらかにすりつぶした状態が目安です。	平らな離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。	丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。やわらかめのものを前歯でかじりとりさせましょう。	手づかみ食べは十分にさせましょう。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を目安とします。	
＜授乳の目安＞	母乳・育児用ミルクは、離乳食の後に与え、このほか授乳のリズムに沿って与えます。				
＜成長の目安＞	母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。 3、4か月健康診査等の機会を活用し、医師の指示に従って離乳食をすすめましょう。				

## 離乳食作りのポイント

- ① 離乳の進行に合わせて「すりつぶす」「ゆでる」「きざむ」など、赤ちゃんの成長に合った固さや大きさにしましょう。  
子どもの発育、発達には個人差があるので、食べる様子をよく観察しながら進めていきましょう。
- ② 離乳開始時の離乳食に味つけは必要ありません。離乳が進み、味をつける場合は、食品の持ち味を生かして、薄味にしましょう。  
大人の食事から取り分ける時は、味つけ前に取りましょう。
- ③ 成長とともに鉄が不足しやすくなるため、赤身の魚や肉、レバーを取り入れたり、場合によっては育児用ミルクを利用したり工夫しましょう。
- ④ ハチミツは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは使いません。



## 離乳食の進め方のポイント

- 5～6か月頃：** 舌ざわりや食感に慣れ、くちびるを閉じて飲み込めるようになることが目的です。
- ① 最初は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。
  - ② 卵は固ゆでの卵黄をごく少量から始めます。
- 7～8か月頃：** つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めます。
- ① 野菜類は舌でつぶせるぐらいの固さにゆでて、つぶしたり、みじん切りにします。緑黄色野菜(かぼちゃ、にんじんなど)も積極的に使しましょう。
  - ② 白身魚(たら、すずきなど)から赤身魚(かつお、まぐろなど)へと魚の種類を増やします。
  - ③ 肉類は脂肪の少ない鶏肉(ささみなど)にします。
  - ④ 調理用に牛乳、ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも使えます。  
(牛乳は料理から使用し、飲用としては1歳を過ぎてから。)
  - ⑤ 豆腐、納豆も使えます。すりおろした高野豆腐はとろみづけにも利用できます。
- 9～11か月頃：** 舌、ほほ、あごの運動で、食べ物を奥の歯ぐきにのせてすりつぶせるようになります。
- ① 赤身魚(かつお、まぐろなど)の他、様子をみながら青背の魚(あじ、さばなど)へと進めます。
- 12～18か月頃：** 形のある食べ物をかみつぶして食べられるようになります。  
手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚えます。
- ① 3回食で足りないようであれば、食事の補いとしておやつ(おにぎりやふかし芋、ヨーグルトなど)を与えます。
  - ② 母乳、育児用ミルクは一人ひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。

## 手づかみ食べの重要性



赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証です。  
こぼしたり汚れたりしながら、手づかみ食事で、前歯でかじり取る練習をして、一口量を覚え、自分で食べる楽しさを身につけていきます。  
手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、お皿に盛ってあげましょう。汁ものは少量にしておきます。汚れてもいいように準備して、十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

# 離乳食の進め方（献立例）



鹿児島市食育推進サイト  
 離乳期には、赤ちゃんの食事・生活のリズムが形づくられます。赤ちゃんと一緒に家族の食生活も見直してみませんか？

こっちゃんも見てね！



## 離乳の開始

生後5～6か月頃



◎赤ちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにする。  
 ◎スプーンのボール部分を下くちびるの上のせて、赤ちゃんが口を開けて離乳食をとりこめるようにする。



●くちびるを閉じて、ごっくんと飲み込むのを見守る。

生後7～8か月頃



◎平らな離乳食用のスプーンを下くちびるののせ、上くちびるが閉じるのを待つ。  
 ※スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸飲みしてしまうので注意。



●もぐもぐと動かすようになる。

生後9～11か月頃



◎丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下くちびるの上のせ、上くちびるが閉じるのを待つ。

◎軟らかめものは、前歯でかじり取らせる。  
 ●舌を使って食べ物を歯ぐきで移動させ、歯ぐきでかみかみするようにする。

生後12～18か月頃



◎手づかみ食べが上手になるように、手づかみ食べを十分させる。



●スプーンやフォークなどを使った食べる動きを覚える。

## → 離乳の完了

### 離乳食の固さの目安

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

前歯でかじりとり、歯ぐきでかめる固さ

熱や力になる

米  
穀類めんぱいも  
調理用油脂類  
砂糖

**10倍がゆ**

材料 米 10g 水 100g  
 米：水 = 1：10

●つくり方  
 ① 炊く20分前に米をとぎ、厚めの深い鍋に米と水を入れる。  
 ② 蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火で約50分加熱し、火を止めて10分蒸らす。  
 ③ すり鉢でていねいに米粒をすりつぶす。  
 ※ 米粒を指でつぶすとつぶれるくらいの固さが目安です。

**混合だし**  
 材料 だし昆布4cm角1枚、かつお節4g、水200cc

●つくり方  
 ① 昆布は切れ目を入れ、水から入れて沸騰する前に取り出す。沸騰したらかつお節を入れて火を止める。  
 ② ふきん(キッチンペーパー)やザル等でこす。

**うどんのスープ煮**

材料 9g 目安量  
 うどん(ゆで) 40g こども茶碗1/2  
 だし汁 80cc 適宜

●つくり方  
 ゆでうどんを0.5～1cmの長さに刻み、だし汁で煮込む。

**フレンチトースト**

材料 9g 目安量  
 食パン 25g 1/2枚  
 卵 15g  
 牛乳 30cc  
 バター 3g 小さじ1弱

●つくり方  
 ① 食パンのミミをとる。  
 ② 卵をよく溶きほぐし、牛乳を加える。  
 ③ ②に食パンをひたしてから、フライパンにバターをとかし焼く。

**栄養のバランスをとりましょう**

主食 (ご飯、パン、麺、いも)  
 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)  
 副菜 (野菜、海藻類)

家族といっしょに  
 楽しい雰囲気です！  
**“共食”**

からだの調子を整える

野菜  
海藻  
果物

**野菜スープ**  
 材料 人参・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・大根など複数の野菜150g、水1ℓ

●つくり方  
 鍋にうす切り野菜と水を入れ、中火にかけ煮立ったら弱火にして20分くらい煮る。

材料 9g 目安量  
 にんじん 15g つぶして小さじ3  
 野菜スープ 適宜

**にんじんペースト**

●つくり方  
 ① 野菜スープからにんじんを取り出し、ていねいにつぶす。  
 ② 野菜スープを①に加え、ペースト状になるまでなめらかにのばす。

**かぼちゃマッシュ**  
 (家族の含め煮を利用する。)

材料 9g 目安量  
 かぼちゃ 30g つぶして大きじ2  
 だし汁 適宜

●つくり方  
 家族の含め煮から味をつける前にかぼちゃを1切れ取り分け、スプーンの背であらくつぶす。

**さつまい**

材料 9g 目安量  
 鶏ささみ 15g 1/3本  
 かたくり粉 1.5g 小さじ1/2  
 里芋 20g  
 大根 10g  
 にんじん 5g  
 だし汁 200cc 蒸発量を含む  
 みそ 2g 小さじ1/3

●つくり方  
 ① 鶏ささみはみじん切りにしてから、すり鉢ですりつぶし、かたくり粉を加え団子にまとめる。  
 ② 野菜を短冊に切り、指でつぶせるぐらいいだし汁で軟らかく煮る。  
 ③ ②に①を入れ、煮る。火が通ったらみそで味をととのえる。

**生野菜**

材料 9g 目安量  
 トマト 20g 1/8個  
 きゅうり 5g

●つくり方  
 トマトときゅうりの皮と種を取り、トマトは1cmの角切りに、きゅうりは輪切りにする。  
 ※ きゅうりは鉛筆のようなスティックに、トマトはくし形に切って、手づかみで食べさせてもよい。

からだを作る

魚  
肉  
豆腐  
卵  
乳製品

**豆腐のすりのぼし**  
 (家族のみそ汁を利用する。)

材料 9g 目安量  
 野菜スープ(又は湯ぎまし) 60cc 大きじ4  
 豆腐 25g つぶして小さじ5  
 ほうれん草の葉先 少々

●つくり方  
 家族のみそ汁から、みそをいれる前に豆腐・ほうれん草を取り分け、すり鉢でなめらかにつぶし、野菜スープでポタージュ状になるまでのばす。

**白身魚のクリーム煮**

材料 9g 目安量  
 白身魚 10g ほぐして小さじ2  
 玉ねぎ 10g 1/20個  
 バター 3g 小さじ1弱  
 小麦粉 3g 小さじ1  
 牛乳 20cc 大きじ1強  
 野菜スープ(又はゆで汁) 50cc

●つくり方  
 ① 白身魚は薄塩をし、ゆでる。(ゆで汁を使う場合はとっておく。)  
 ② 玉ねぎをみじん切りにしてバターで炒め、小麦粉をふり入れる。牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。  
 ③ ②に野菜スープ(又はゆで汁)を少しずつ加え、なめらかになったら①を入れて、火を通す。

**牛ひき肉とほうれん草の炒め物**

材料 9g 目安量  
 牛ひき肉 15g  
 ほうれん草の葉先 10g  
 油 少々  
 水 7.5cc 大きじ1/2  
 砂糖 一つまみ程度  
 濃口しょうゆ 1滴  
 かたくり粉 少々 一つまみ程度  
 水 かつくり粉と同量

●つくり方  
 ① ほうれん草の葉先をゆでて、水にさらしてからしぼり粗いみじん切りにする。  
 ② ひき肉を油で炒め、水を加えて調味し、肉に火が通るまで煮る。  
 ③ 水溶きかたくり粉でトロミをつけ①を加えサッと火を通す。

**さんまのかば焼き風ほうれん草のり和え**  
 (家族より薄味のたれで仕上げます。)

材料 9g 目安量  
 さんま 18g 中1/5尾  
 かたくり粉 2g 小さじ2/3  
 揚げ油 2g 小さじ1/2  
 だし汁 60cc 大きじ4  
 みりん 1g 小さじ1/6  
 濃口しょうゆ 1g 小さじ1/6  
 ほうれん草 10g 1/4株  
 焼きのり 適宜

●つくり方  
 ① さんまは三枚におろしたものに(注意して小骨を完全に取り除く)、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。  
 ② だし汁、みりん、濃口しょうゆを煮立てて①を入れてさっと煮る。  
 ③ ほうれん草をゆでて、葉先の部分を1cm程度に切り、小さく切った焼きのりと和え、さんまに添える。