

離乳食講習会

離乳初期



離乳中期



離乳後期



離乳完了期

杉並区立保健センター



目 次

- ◆授乳から離乳へp. 1
 - (1) 離乳とは…
 - (2) 離乳の開始の目安は…
 - (3) 離乳食の留意点
 - (4) 調理のポイント
- ◆食物アレルギーについてp. 4
水分補給について
- ◆離乳初期 (5～6か月頃)p. 5
- ◆離乳中期 (7～8か月頃)p. 9
- ◆離乳後期 (9～11か月頃)p.11
「手づかみ食べのすすめ」
とりわけ離乳食のポイント
- ◆離乳完了期 (12～18か月頃)p.13
補食 (おやつ) について
- ◆レシピ (中期・後期・完了期)p.15
- ◆離乳食が終わったらp.16



離乳食の進め方の目安

		離乳の開始		→ 離乳の完了		
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃	
食べ方のポイント		○子どもの様子をみながら、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。	○1日2回食で食事のリズムをつけしていく。 ○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。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しみを増やす。	
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	歯ぐきで噛める固さ	
固さの目安		ポタージュ状	豆腐の固さ	バナナの固さ	肉だんごの固さ	
						
一回当たりの目安量	I 穀類 (g)	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。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ごはん80	
	II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
	III 魚 (g)		10～15	15	15～20	
			又は肉 (g)	10～15	15	15～20
			又は豆腐 (g)	30～40	45	50～55
			又は卵 (個)	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
			又は乳製品 (g)	50～70	80	100
上記は、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する。						
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。	

授乳から離乳へ



(1) 離乳とは・・・

離乳は、母乳やミルクを飲んでぐんぐん育ってきた赤ちゃんが、少しずつ形のある食事が食べられるようになるための過程です。大きくなってくると、母乳や育児用ミルクだけでは不足する栄養が出てきますので、離乳食を進めていくことは大切なことです。

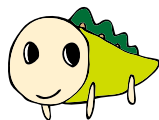
頑張り過ぎず、ゆっくりお子さんのペースで少しずつ、食べられるようになる過程を楽しんで進めていきましょう。

子どもは、さまざまな食品を食べることによって味や香り、形のある食べ物を知っていきます。飲み込んだり、舌で押しつぶしたり、歯ぐきで押しつぶしたりすることによって、口やあごの発達や消化する機能を獲得していきます。また、食事を「食べさせてもらう」から「手づかみで自分で食べる」楽しさを覚えるように環境を整え、「食べる力」を育てていきましょう。

一般的に、離乳期には、日によって食べたり食べなかったりといったことはよく見られます。思うように食べてくれなくても、あせらずお子さんの成長、発達の様子をよく見て進めていきましょう。食べないときは無理強いせず、「また今度ね」という気持ちで、楽しい雰囲気食べる経験をたくさんさせましょう。

保護者にとっても、お子さんにとっても、離乳が楽しいひとときとなれば、親子の愛情を深めていく機会にもなります。

(2) 離乳の開始の目安は・・・



離乳の開始は、生後5～6か月頃が目安となります。

- ◆首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ◆支えてあげると座れる（5秒以上座れる）
- ◆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ってきた
- ◆人が食べるところをじっと見るなど食べ物に興味を示す

などの様子が見られたら開始のサインです。

子どもの発育・発達には個人差があるので、お子さんの様子をよく観察して進めましょう。

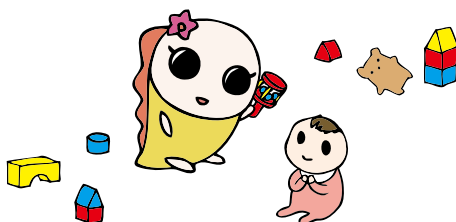


(3) 離乳食の留意点

- この時期は細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮しましょう。食べ残しや、作りおきは与えないようにしましょう。
- 授乳のリズムを大切に、空腹のタイミングで離乳食を与え、離乳の完了までは食後に母乳または育児用ミルクを与えましょう。
- お子さんに合わせ、食べやすく調理したものを与えましょう。
- 新しい食品を始めるときは、お子さんの様子を見ながら1日1品1さじから進めます。アレルギー症状が出た場合などに受診しやすい午前中がよいでしょう。
- いろいろな理由で、食べたり食べなかったりがあります。工夫はしても、無理強いせず、お子さんの様子をよくみましょう。
- はちみつを含む食品は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えません。
- 牛乳を飲用として与えるのは、赤ちゃんの消化吸収の負担になるので1歳を過ぎてからにしましょう。ホワイトソースなど料理の材料の1つとして少量であれば使用することは可能です。

※この離乳のテキストは、あくまでも目安として参考にしてください。

お子さんにはそれぞれ個性があるので、様子を見ながら、焦らずそれぞれの状況にあわせて進めていきましょう。



(4) 調理のポイント

茹でる

離乳食の基本は「つぶせる」くらいの柔らかさに茹でることがポイントです。

つぶす

離乳食を始めた頃は、なめらかなペースト状になるように茹でて、すりつぶすのが基本です。徐々に粒を残すように変えていきます。

切る

月齢により大きさや長さに注意して、繊維を断ち切るように包丁やキッチンばさみを使いましょう。

すりおろす

乾物・冷凍したもの・生の野菜をすりおろすと、簡単に繊維が切れて、食べやすくなります。

のばす

食材にお湯・だし汁・育児用ミルクなどを加え、混ぜてなめらかにします。

とろみをつける

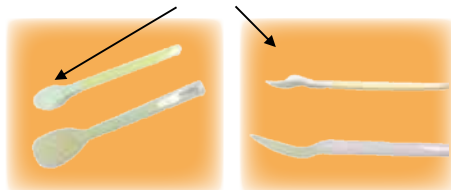
バサバサする食材は水溶性片栗粉でとろみをつけたり、ホワイトソースなどで混ぜると食べやすくなります。

あると便利な調理器具

すり鉢、すりこぎ、すりおろし器、裏ごし器、小鍋、キッチンばさみ、スプーン など



最初は平らなスプーン



冷凍の活用

少量では作りにくい料理や食材はまとめて作って冷凍しておくとう便利です。1回分ずつの小分けにして（P7参照）密封冷凍し、使用時は加熱解凍します。1週間を目安に使い切るようにしましょう。

ベビーフードの活用

外出や旅行のとき、時間のないとき、品数を増やしたいとき、メニューに変化をつけたいとき、不足しがちな鉄分の補給にレバーを取り入れた製品を利用したいときなど、用途に応じてベビーフードを使用するのもよいでしょう。製品によっては軟らかすぎたり、それぞれの食品の味や固さが味わえないこともあるので、手作りの離乳食と組み合わせるなどして上手に活用しましょう。

食物アレルギーについて

- 過去には、食物アレルギーになりやすい食品を食べる時期を遅らせることでアレルギー発症予防になると考えられていた時期もありましたが、今は離乳の開始や特定の食物の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果は無いと言われています。乳幼児の発達や栄養学的な観点から、離乳の開始は生後5～6か月頃になったら開始のサイン（P1参照）を確認して、特定の食物の開始を遅らせないようにします。
- 離乳を進めるにあたり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断は禁物です。必ず専門医に相談しましょう。

《 スプーン・コップで水分を飲む練習 》

最初は、唇で挟みやすい薄い材質のものを選びます。例えば大きめのスプーンを使い、長い方のふちを上下の唇で挟ませずらせませます。（7・8か月頃）

だんだん慣れてきたら、浅いコップで飲ませます。コップの縁をくわえさせ傾け、口の中へ入る量を調節してみましょう。（9～11か月頃）

1歳を過ぎた頃に、少量の水分が入ったコップを自分で両手でささえて連続飲みができるように、保護者が手を添えて練習していきましょう。

※ストローはコップで上手に飲めるようになってから



離乳初期（生後5～6か月）

なめらかにすりつぶしたものを、1日1回
→口を閉じてゴックンとできるようにしましょう



- 【回数】・離乳食は1日1回
- ・離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与えます。この他に、母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与えましょう。
- 【形態】 なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ又はプレーンヨーグルト状）
- 【食品】・おかゆ（米）から始め、慣れてきたらじゃがいもやにんじんなどの野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚・卵黄など種類を増やしていきます。
- ・離乳の開始時期は、調味料は必要ありません。
- 【その他】・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、子どもの様子をみながら量を増やしていきます。
- ・5～6か月頃は口を閉じて飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れることを学ぶ時期なので、食べた量は気にしすぎないようにしましょう。
- ・また、食べ方を見せたり、声かけをすることを意識して楽しい雰囲気で作食べさせましょう。



《食事の姿勢・食べ方・食べさせ方》

飲み込みやすいように身体を少し後方に傾け、口唇を閉じて口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができるように練習します。



やや後傾



舌が前後に動く

①スプーンの前方に
食べ物をのせ、口
に近づける。



あーん

美味しいね

②唇の上にスプーン
をのせ、上唇が閉
じたら水平に引き
抜く。

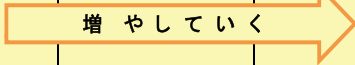
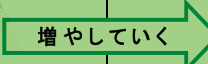
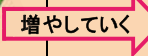


上手だね

③ゴックンできたら
「上手にできたね」
と褒めてあげる。



はじめの1か月目の離乳食の進め方

食品の種類	日	1週間目						2週間目						3週間目						4週間目						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	30
エネルギー源 (つぶしがゆ)														増やしていく 												つぶしがゆ 30~40g
ビタミン・ ミネラル源 (野菜)														増やしていく 												野菜15g位
たんぱく質源 (豆腐・白身 魚・卵黄)																				増やしていく 						少量から始め、 1回に豆腐20g 又は白身魚5g 又は卵黄10g 程度を目安に進める

離乳初期

10倍がゆの作り方

お米から作る“10倍がゆ”

<材料> * 米1 : 水10
米 40g (1/4カップ)
水 400cc (2カップ)

<作り方>

強火にかけ、沸騰したら弱火にする。蓋を少しずらして30~40分煮る。火を止めて10分程度蒸らす。

※炊飯器のおかゆモードで炊くこともできます。

ご飯から作る“10倍がゆ”

<材料> * ご飯1 : 水5
ご飯 40g (茶碗1/4杯)
水 200cc (1カップ)

<作り方>

鍋にご飯と水を入れ、かき混ぜる。弱火で蓋を少しずらして約20分煮る。火を止めて10分程度蒸らす。

炊飯器を利用して、ご飯とおかゆを一緒に作る



米10g
水100cc



※ベビーフードの
おかゆを使う方法も
あります。



10倍がゆのパースト

なめらかなポタージュ状にしましょう！



裏ごす



↑動画はこちら



野菜の冷凍・活用法

- ◆にんじん、白菜、キャベツ、玉ねぎ、大根などあくの少ない野菜をまとめて煮てから料理に使うことができます。大きく切って煮るのがおすすめです。
- ◆軟らかく煮えたら野菜とゆで汁を分け、野菜は裏ごし、それぞれの野菜やゆで汁を製氷皿で冷凍すると便利です。

ペーストにして製氷皿で冷凍



ジップ付き袋で保存



にんじんのペースト

<材 料>

茹でたにんじん 10g

野菜のゆで汁や白湯 適量



<作り方>

茹でたにんじんに裏ごし、野菜のゆで汁を入れてペースト状にする。

※とろみ剤や水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすい。



動画はこちら →

だし汁のとり方

仕上がり量 (600cc)

<材 料>

水 660cc

だし昆布 6g

かつお節 12g

<作り方>

①昆布は水に30分位つけてから弱火にかける。

②昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。ひと煮立したら火を止め、かつお節が沈みかけたらペーパータオルでこす。

開始後、慣れてきた頃

なめらかな「10倍がゆ」から、徐々に水分量を減らし、粒々や固さを全粥（5倍がゆ）に近づけていく。

慣れてきたら穀類と野菜に「豆腐・白身魚・卵黄など」を加えて組み合わせ、栄養のバランスを考えましょう。

おかゆ
など穀類

+

野 菜

+

白身魚
豆腐・卵黄など



ほうれん草とかぼちゃのペースト

<材 料>

ほうれん草の葉先 1/2株 (10g)

かぼちゃ 5g

お湯又はだし汁 適量



<作り方>

①ほうれん草は軟らかく茹で（15分位）すり鉢ですりつぶす。

②かぼちゃは軟らかく茹で、皮を取り除き、つぶす。

③お湯又はだし汁を加え、混ぜ合わせる。

豆腐のスープ

<材 料>

かぼちゃ 5g

白菜 5g

にんじん 5g

絹豆腐 5g

お湯又はだし汁 適量



<作り方>

①かぼちゃ・白菜・にんじんは軟らかく煮て、豆腐を加えひと煮立ちさせる。

②食べやすくすりつぶす。

豆腐の進め方

離乳食では必ず加熱して使用します。初めは絹ごしがよいでしょう。

【調理例】

① 絹豆腐は加熱し、野菜は軟らかく煮る。



② だし汁を入れて、なめらかにすりつぶす。



③ とろみをつけると食べやすくなる。

白身魚の進め方

離乳初期では、鯛やひらめ・かれい、塩抜きをしたしらすがおすすめです。

【調理例】

① 火を通す。
(例1) 鍋で茹でる。
(例2) ラップに包んでレンジで加熱する。



② ラップに包んで揉んで、細かくほぐす。



③ 野菜とだし汁を入れてなめらかにすりつぶす。



④ とろみをつけると食べやすくなる。
(例1) 水溶き片栗粉を加え、加熱する。
(例2) とろみ剤を混ぜる。

卵の進め方

卵を初めて食べるときは・・・

- ⇒ しっかり加熱して
- ⇒ 黄身の部分から
- ⇒ 少量試みましょう



初めは少量なのでスープやお粥に入れるなどの調理で、徐々に量を増やしていきましょう。
(中期になって卵黄が1個食べられるようになったら、全卵へと進みます。)

【調理例】

① 沸騰してから20分間加熱し、固ゆでする。



② 少量をすくう。



③ おかゆやおかずに混ぜて食べさせる。
2～3回は試してみる。

離乳中期（生後7～8か月）

舌でつぶせる固さのものを、1日2回
→舌と上あごで押しつぶす練習をしましょう



- 【回 数】・離乳食は1日2回
 - ・食事のリズムをつけていきましょう。
 - ・離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与えます。この他に、授乳のリズムに沿って母乳は欲するままに、ミルクは3回程度与えます。
- 【形 態】 舌と上あごでつぶせる固さ（絹ごし豆腐くらい）
- 【食 品】・内容のバランスを考えて、主食、主菜、副菜や果物が揃う食事内容にしましょう。また、いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の種類を増やしていきます。
 - ・味付けをする場合は、ほんの風味程度にします。
 - ・この頃になると、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、とろみをつけるなど飲み込みやすいように工夫します。
 - ・鉄分（大豆製品・青菜・赤身の魚など）やビタミンD（魚類など）を離乳食に積極的に取り入れましょう。
- 【その他】・成長とともに様々なことに興味が出てきて食事中に気が散ることがあり、食べたり、食べなかったりといったムラがよく見られます。

《食事の姿勢・食べ方・食べさせ方》

舌が上下に動くようになり、形のあるものを舌と上あごでつぶすことができるように練習をします。



あごや舌の力が必要になるので、足底が床に着く姿勢にする。



舌が上下に動く

①下唇にスプーンをのせると、上下の唇がしっかり閉じる。



②モグモグ、舌で押しつぶす。



モグモグ

③左右の口角が同時に伸縮して、唇が薄くなる。



魚の進め方



◆白身（鯛・ひらめ・かれい・塩抜きしたしらすなど）から、赤身（まぐろ・かつお・水煮のツナ缶など）へと広がっていきます。

◆特に鮮度に気を付けて選びましょう。

卵の進め方



◆卵黄が食べられるようになったら、全卵に進めていきます。

◆よく加熱して、少量から試みましょう。

肉の進め方



◆ささみや鶏胸肉など脂肪の少ない部位から始め、もも肉に進めていきます。

◆この時期は舌でつぶすことしかできないので、繊維を切るように意識して料理をします。

◆細かく挽いて、水溶き片栗粉を混ぜるとふんわりした肉団子ができます。

◆片栗粉やとろみのつく食材と一緒に料理すると食べやすくなります。

～中期に大活躍！とろみ付けに使える～ ホワイトソースの作り方

<材 料>

バター・・・・・・・・・・ 20g（大さじ2弱）

小麦粉・・・・・・・・・・ 20g（大さじ2強）

粉ミルクを溶いたもの

（または牛乳）・・・200cc（1カップ）

<作り方>

①バターを耐熱容器に入れ電子レンジで溶かし、小麦粉を加えて混ぜる。

②①に粉ミルク又は牛乳を加え、かき混ぜる。

③とろみがつくまで加熱する。（「10～20秒加熱→混ぜる」を繰り返す。）

全粥（5倍がゆ）



<材 料>

米・・・・・・・・・・ 40g（1/4合）

水・・・・・・・・・・ 200cc（1カップ）

<作り方>

米をとぎ、5倍の水でゆっくり煮るか、炊飯器（おかゆモード）で炊く。

魚のクリーム煮



<材 料>

白身魚・・・・・・・・・・ 10g

ブロッコリー・・・・・・ 10g

ホワイトソース・・・・ 25g

だし汁・・・・・・・・・・ 適量

<作り方>

①魚は茹でるか電子レンジで火を通し、細かくほぐす。

②ホワイトソースを用意する。

③ブロッコリーは軟らかく茹でてつぶす。

④ホワイトソースに、魚、ブロッコリーを入れて煮る。

★肉、豆腐、他の野菜に変えて変化をつける。

野菜の納豆和え

<材 料>

ひきわり納豆

10～15g

野菜（にんじんやキャベツなど）

20g

<作り方>

①軟らかく加熱した野菜を食べやすい大きさにする。

②耐熱容器にひきわり納豆と同量の水を加え、レンジで30秒程度加熱する。

③①と②を合わせる。



↑動画はこちら

離乳後期（生後9～11か月）

歯ぐきでつぶせる固さのものを1日3回
→歯ぐきでつぶして食べる練習をしましょう



- 【回 数】・離乳食は1日3回
 - ・食事のリズムを大切に進めていきます。
 - ・離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与えます。この他に、授乳のリズムに沿って母乳は欲するままに、ミルクは2回程度与えます。
- 【形 態】・歯ぐきでつぶせる固さ（軟らかいバナナくらい）
 - ・多くのお子さんが、上下2本ずつの前歯がはえ揃う時期です。
 - ・前歯で噛み切り、歯ぐきでつぶす練習をします。
- 【食 品】・鉄分が含まれる赤身の魚や肉、大豆製品や野菜などを意識的に使用しましょう。
- 【その他】・この頃、自分で食べる意欲が出て、手づかみで食べようとします。茹でた野菜のスティックや細長く切ったパンなどを持たせ、前歯で噛み切る練習もしてみましょう。
 - ・家族と一緒に楽しく食事をしましょう。



《食事の姿勢・食べ方・食べさせ方》

舌を左右に動かせるようになるので、口の中で食べ物を動かし、歯ぐきの上に乗ってつぶす練習をします。

やや前傾



唇が交互に動く



舌が左右に動く

①食べ物やスプーンをつかみ自分で食べようとする。



②舌が左右に動くようになる。食べ物を歯ぐきに移動させ、食べている方の唇が縮む。



③ほっぺを膨らませて、カミカミする。



カミカミ

「手づかみ食べ」のすすめ

- ◆手づかみ食べは生後9か月頃から始まります。1歳半頃までの子どもの発育や発達にとって、とても大切なものです。
- ◆食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心や自らの意志で食べようとする行動につながります。
- ◆子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかるなどの理由から、手づかみ食べをさせたくないと感じることがあるかもしれませんが、手づかみをすることでスプーンなどの食具が上手に使えるようになります。
- ◆汚れてもいいようにビニールシートを敷くなどして、積極的に手づかみ食べができるように環境を整えましょう。

焼きうどん

<材 料>

ゆでうどん	1/4袋
キャベツ	10g
にんじん	10g
ブロッコリー	10g
ツナ缶（スープ煮）	10g
サラダ油	少々
水	50cc



↑動画はこちら

<作り方>

- ①ブロッコリーは茹でてほぐし、その他の野菜は千切りにする。
- ②うどんは細かく切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①・②とスープを切ったツナを入れ炒め、水を加えてさらに軟らかくなるまで煮る。

ご飯から作る“軟飯”

<材 料>

ご飯	50g	* ご飯と水は同量
水	50cc	



<作り方>

耐熱容器にご飯、水を入れてラップをし、電子レンジで加熱し、蒸らす。または、鍋に材料を入れ弱火で加熱し、火を止めて蒸らす。

※炊飯器で炊くこともできます。
(米1：水3)



とりわけ離乳食のポイント

大人用の食事を作る途中や出来上がった料理から、お子さん用に取り分けてアレンジできます。子どもが食べられる食材を選び、大人より薄味にして、大きさや固さを調整しましょう。一からつくるよりも簡単にでき、家庭の味と一緒に楽しむことができます。美味しさを共感することで、食べる意欲や興味が育ちます。

カレーライス



シチューかけごはん



卵うどん



卵うどん 煮込み



※「大人の食事からのとりわけ」に悩む方は、逆に大人が「離乳食からのとりわけ」を試してみるのもおすすめです。

離乳完了期（生後12～18か月）

歯ぐきで噛める固さの食事を1日3回
 ＋必要に応じて1～2回の補食（おやつ）
 →手づかみ食べや前歯で噛み取る練習をして一口量
 を覚えていきましょう



「こんなときどうする？よくある質問」

動画はこちら➡



- 【回 数】・離乳食は1日3回。必要に応じて1日1～2回の補食（おやつ）
 - ・食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
 - ・母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の状況に応じて与えます。
- 【形 態】・歯ぐきで噛める固さ（やわらかい肉団子くらい）
 - ・多くのお子さんが、上下4本の乳歯が生え、形のあるものを歯ぐきで噛むことができるようになり、離乳食から幼児食へと移っていく時期です。
- 【その他】・形のある食べ物を噛みつぶすことができ、栄養の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物から摂れるようになったら離乳の完了です。
 - ・お腹の空く生活リズムに整えて、家族と一緒に食卓を囲むこと、自分で食べることを通じ、楽しい食体験を増やしていきましょう。
 - ・手づかみ食べにより自分で食べる楽しさを増やししながら、前歯で噛み取る練習をして一口量を覚えると、だんだんにスプーンなどがうまく使えるようになっていきます。

《食事の姿勢・食べ方・食べさせ方》

手づかみ食べを十分にさせ、スプーンやフォークを持ちたがる場合は持たせてみましょう。
 スプーンやフォークを上手に使えるようになるのは2～3歳頃です。

真っすぐ座って肘がテーブルに着く姿勢



①食べ物を手に持ち、前歯でかじりとる。



②奥の方の歯ぐきでつぶしモグモグ、カミカミする。



③スプーンが上手になってきたら、フォークに刺して、自分で口に運ぶ。



補食(おやつ)について

◆子どもは身体が小さい割に、たくさんのエネルギーや栄養素、水分を必要としています。
しかし、胃袋が小さくて一度にたくさん食べられないので、食事で不足する栄養素を補食(おやつ)で食べさせます。

◆時間を決めて(1~2回)食べさせましょう。

◆量を決めて、だらだら食べないようにしましょう。

◆食事の一部と考え、不足しがちな栄養素が補える**軽い食事のようなメニュー**にしましょう。

【おすすめの食品】

・エネルギー源になるもの



・ビタミン・ミネラルが多いもの



・カルシウムやたんぱく質が豊富なもの



牛 乳



ヨーグルト



チーズ

【組み合わせ例】



麦茶



牛 乳



ヨーグルト



麦茶



牛 乳

フレンチトースト

<材 料>

食パン(8枚切り) 1/2枚(25g)

卵 1/3個(20g)

牛乳 大さじ2弱(25g)

砂糖 小さじ1/2(1.5g)

植物油(バター) 小さじ1/2(2g)

<作り方>

①食パンは耳を除き、3個に切る。

②ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れよく混ぜ、パンを浸しておく。

③フライパンに油を入れ、②の両面を色よく焼いて、中までよく火を通す。



ロールサンド

<材 料>

耳なし食パン(10枚切り) 2枚

★「いちごジャム 10g
カッテージチーズ 10g

◎「卵 1/4個(15g)
ヨーグルト 小さじ1(5g)

<作り方>

①★の材料をよく混ぜておく。

②卵は固茹でにしてみじん切りにし◎の材料と混ぜておく。

③ラップの上に食パンを置き、それぞれ①と

②を塗りくると巻き、両端をひねる。

④しばらくなじませておいてから、食べやすい大きさに切る。



中期食（7～8か月頃）

にんじんとりんごのジャム風

<材 料>

にんじん	15g
りんご	15g
水	適量



<作り方>

- ①いちょう切りにして鍋で軟らかく煮る。
- ②フォークでジャム状につぶす。
※片栗粉でとろみをつけてもよい。

ドリア風

<材 料>

ホワイトソース（P10参照）	25g
生さけ	15g
5倍がゆ	50g
パルメザンチーズ	少量



<作り方>

- ①茹でた生さけをホワイトソースに混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器にがゆを入れ①をかける。
- ③チーズを散らし、ラップをかけて電子レンジで1分弱加熱する。

後期食（9～11か月頃）

大根とにんじんのきんぴら

<材 料>

大根	10g（2本）
にんじん	10g（2本）
油	少々
しょうゆ	少々
砂糖	少々
だし汁	少々



<作り方>

- ①大根とにんじんを1cmの拍子木切りにして軟らかく茹でる。
- ②茹でた野菜を、鍋に薄く油をひいて炒め、しょうゆをひとたらし、砂糖を加える。

鶏肉団子と野菜のスープ

<材 料>

にんじん	10g
白菜	10g
大根	10g
ブロッコリー	10g
だし汁	適量
鶏肉（皮なし）	20g
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	少々



<作り方>

- ①野菜は軟らかく煮て、5～8mmの角切りにする。
- ②鶏肉は包丁でたたきながら、水溶き片栗粉を入れ、すり身をつくる。
- ③鍋にだし汁を入れ、鶏肉のすり身をスプーンでおとし入れ、野菜を入れて煮る。

完了期食（12～18か月頃）

かぼちゃの煮物

<材 料>

かぼちゃ	20g
だし汁	適量
みりん	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々



<作り方>

- ①かぼちゃは、1cm角程度に切る。
- ②鍋にだし汁と調味料とかぼちゃを入れ軟らかく煮る。

カジキの唐揚げ

～トマト・ブロッコリー添え～

<材 料>

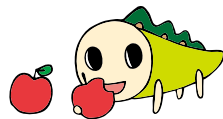
カジキ	20g
しょうゆ	少々
片栗粉	少々
揚げ油	
ブロッコリー	15g
トマト	10g



<作り方>

- ①カジキは手に持ちやすい3～4cmの長さになり、しょうゆで下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をつけて揚げる。
- ③ブロッコリーは軟らかく煮る。
- ④トマトは皮と種をとり1cm角程度に切る。

離乳食が終わったら・・・



- ◆ 幼児食になっても、大人と同じものが全て食べられるわけではありません。
- ◆ 1歳半頃には奥歯も生えてきますが、幼児食として食べやすいように配慮を続けてください。特に奥歯が生え揃う2歳半から3歳半位までは、生野菜や繊維の強いものなどは上手に処理できずに偏食などに結び付きやすいので、大きさや固さを調整しましょう。
- ◆ 薄味にすること（大人の1/3～1/2程度）を心がけてください。
- ◆ 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにすると、食事のバランスが整いやすくなります。

1日3回、主食・主菜・副菜を揃えて楽しく食べよう！

しっかりあそんでおなかをすかせて いただきます！

副菜
かぜなど病気にならないようにするよ。

主菜
おおきくからだをつくってくれるよ。

汁物
やさいたっぷりでうす味にしてね。

主食
からだをうごかすエネルギーになるよ。

食べのちのうんちがきもちよく出ますようにね！

※食事のお皿を上絵と同じ料理の仲間の上にのせてみましょう。



お問合せは、保健センター栄養士まで

施設名	所在地	お問合せ先
荻窪保健センター	荻窪5-20-1	荻窪保健センター ☎3391-0015
上井草保健センター	上井草3-8-19	
高井戸保健センター	高井戸東3-20-3	高井戸保健センター ☎3334-4304
和泉保健センター	和泉4-50-6	
高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	☎3311-0116

参考文献：授乳・離乳の支援ガイド 「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会

令和7年3月発行