

離乳食は食習慣
の基礎づくり

あせらず♪
たのしく♪
離乳食

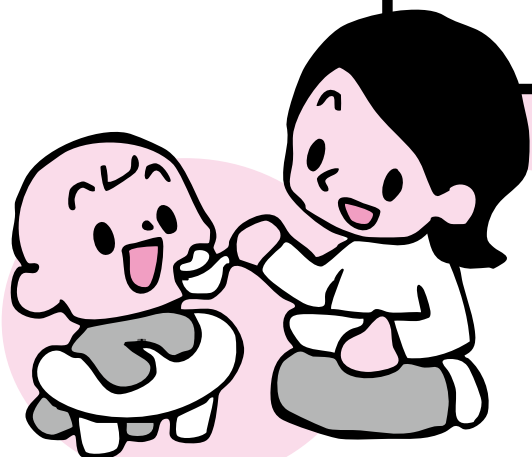
もぐもぐ教室

赤ちゃんの様子を見ながら
始めましょう！

- 5～6か月ごろ
- 首がすわる
- ささえると座れる
- 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る

よだれが多くなる
家族が食べているものに
興味をしめす
口をもぐもぐ動かす

LET'S★
START



高槻市子ども保健課

高槻市八丁畷町12-5

TEL 648-3272



離乳食をはじめる前に



いよいよ離乳食の開始です。赤ちゃんの体調と機嫌が良いときにはじめましょう。
かたくならず、リラックスして。

離乳食に便利な食器・調理器具

赤ちゃん用の食器・調理器具は、使い終わったらしっかり洗って乾燥させます。
肉や魚を扱った後の調理器具や目の細かい調理器具は、煮沸消毒するなど衛生面に気をつけましょう。また、調理前は丁寧に手を洗いましょう。

離乳食用スプーン

くぼみが浅く、赤ちゃんの口幅に合わせて幅が狭いものがおすすめ。



ミニすり鉢・すりこぎ 裏ごしあみ・ブレンダー

裏ごし、すりつぶしに便利。



おろし器

果物や凍った食材をすりおろすときに便利。



大きいスプーン・フォーク

食材をつぶすときにスプーンをあらくつぶすときにフォークを使うと便利。

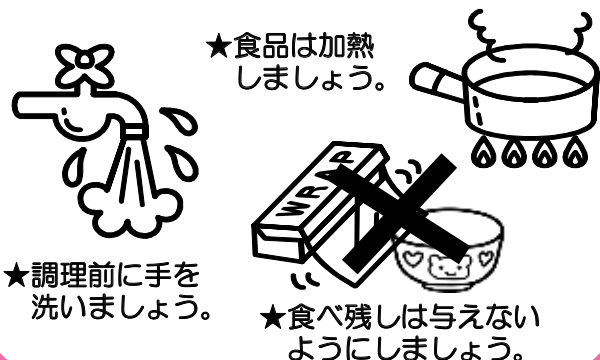
マグカップ

にぎりやすく、取っ手の大きなものがよい。

うつわ

うつわは少し深さがあって縁が立ち上がっているもののほうが、食べ物をすくいやすい。

衛生面のポイント



離乳の準備は必要？

離乳食をはじめる前に、果汁を与えることは、今はすすめられていません。



スプーンに慣れさせるのも、離乳食をはじめてからでよいでしょう。

月齢別 離乳食の進め方の目安

		5～6か月ごろ (離乳初期)	7～8か月ごろ (離乳中期)	9～11か月ごろ (離乳後期)	12～18か月ごろ (離乳完了期)
回数	離乳食	1 回	2 回	3 回	3 回
	母乳・ミルク	授乳のリズムに沿って 欲しがるままに  離乳の進行・完了具合に応じて (離乳食が進むと減ってくる)			
与え方の例	午前6時				朝食 
	10時	 + 	 + 	 + 	(間食) 
	午後2時			 + 	昼食 
	6時		 + 	 + 	(間食) 
	夜間				夕食 
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 
固さの目安		ポタージュスープ ヨーグルト	力を入れなくてもつぶせる豆腐	指でつぶせるバナナ	肉だんご
1回あたりの目安量 いずれか一つ	穀類	 - つぶしがゆからはじめる。 - 慣れてきたらすりつぶした野菜なども試してみる。 - 野菜が数種類進んだら、すりつぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	7倍～5倍がゆ 50～80g (子ども茶碗 1/2～2/3杯)	5倍がゆ 90g～ 軟飯 80g (子ども茶碗 2/3～1杯弱)	軟飯 90g～ ごはん 80g (子ども茶碗 2/3杯)
	野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g
	魚		10～15g (刺身1切れ10～20g)	15g (切り身1切れ60～80g)	15～20g
	肉		10～15g (ささみ1本30～40g)	15g (赤身薄切り肉1枚約20g)	15～20g
	豆腐		30～40g	45g (豆腐1丁300～400g)	50～55g
	卵		卵黄 1個～ 全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個
	乳製品		50～70g	80g (ヨーグルト1/2カップで約100g)	100g
*上記の量は、あくまでも目安。子どもの食欲や成長・発達に応じて食事量を調整する。 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、カーブに沿っているか確認する。					

食品別 離乳食の進め方

		5～6か月ごろ (離乳初期)	7～8か月ごろ (離乳中期)	9～11か月ごろ (離乳後期)	12～18か月ごろ (離乳完了期)
		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
エネルギーになる食品	穀類	つぶしがゆ パンがゆ	7倍～5倍がゆ 麺類のやわらか煮	5倍がゆ～軟飯	軟飯、ごはん パン
	いも	すりつぶし	あらつぶし	煮物・蒸し物	焼き物
	油脂		バター、マーガリン 植物油	マヨネーズ(加熱) ※全卵が使えたら すりごま	白身：たい、ひらめ、かれいなど 赤身：まぐろ、かつお、さけなど 青背：いわし、あじ、さばなど
	魚	【後半】 白身魚のすりつぶし	ほぐし身(白身⇒赤身) 魚の缶詰のほぐし (ツナ・鮭などの水煮缶)	ほぐし身(赤身⇒青背) 	
血や肉、骨をつくる食品	大豆製品	【後半】 豆腐のすりつぶし きなこ	高野豆腐のすりおろし 納豆・煮豆(きざみ)	豆の煮つぶし	油揚げ、厚揚げ がんもどき
	乳製品		無糖ヨーグルト 粉チーズ	チーズ 	※牛乳を飲むのは <u>1歳以降</u>
	卵	【後半】 固ゆで卵の卵黄 	【後半】 全卵	【後半】 オムレツ いり卵	卵焼き 
	肉	参考例ですので、 赤ちゃんの離乳食 の進み具合に合わせ てください。 	鶏ささみ (ペースト・ミンチ) 脂肪の少ない ミンチ肉を	牛・豚赤身(ミンチ) 牛・豚赤身(きざみ) 粉末レバー レバーペースト 鉄の多い 食品を！	牛・豚薄切り肉(きざみ) 鶏ほぐし肉 レバーの煮物 
体の調子を整える食品	野菜	すりつぶし すりおろし	きざみ・あらつぶし 	やわらか煮 ゆで野菜 緑黄色野菜を なるべく多く！	普通の煮物 生野菜 
	果物	果汁(倍以上にうすめる) りんごのすりおろし バナナのすりつぶし	煮りんご 	きざむ	スライス 
	海藻		わかめ(みじん切り)	焼きのり、もみのり とろろ昆布	
	調味料	昆布だし かつおだし	数滴のしょうゆ ごく少量のみそ、塩 トマトピューレ	少量のケチャップ (加熱)	刺激物はさける
		☆缶詰や乾物(高野豆腐・ひじき等)、レトルト食品は長期保存 できて、災害時の備蓄にもなるので買い置きがおすすめ			※はちみつは1歳以降
		その他			

5～6か月ころ（離乳初期）

目標

母乳やミルク以外の舌触りや味に慣れる
離乳食を飲み込める



【目安】	1回食
午前6時	
10時	 + 
午後2時	
6時	
夜間	



=母乳・ミルク



=離乳食

食べさせ方

- ①赤ちゃんの姿勢は少し後ろに傾け、飲み込みやすくする。
- ②赤ちゃんの下くちびるの中心にスプーンをのせる。
- ③上くちびるを閉じたらスプーンを引き抜き、ごくんと飲み込むのを見守る。
- ④上手に食べられたら、ほめてあげる。

ゆったりとした気分で、
楽しくすすめましょう☆

固さの目安

裏ごしやすりつぶし状で、ポタージュスープぐらいの固さからはじめ、慣れてきたら、食べる様子を見ながら、徐々に水分の量を減らしていく。

味付けの目安

味付けはしない。素材の味を活かす。だし汁、ミルク等でのばすのはOK。

量の目安

はじめて与える食品は1日1種類、小さじ1杯分からはじめ、その後少しずつ増やしていく。
はじめての食品は、なるべく午前中に与える。

☆1日1回、なるべく午前中に与えます。

☆できるだけ毎日同じ時間帯に与えると生活リズムが整いやすくなります。

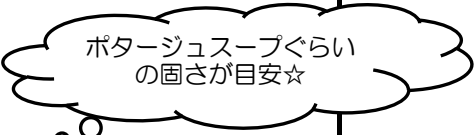
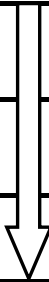
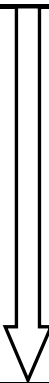
☆上記の時間は目安です。お子さんの授乳のリズムに合わせて設定しましょう。

☆母乳・ミルクは授乳のリズムに合わせて、欲しがるだけ与えます。

離乳食の進め方の目安



は計量スプーン小さじ（5ml）です

時期の目安	1日1回量の目安	
離乳食開始	穀類 つぶしがゆ （10倍がゆのすりつぶし）  	 ポタージュスープぐらいの固さが目安☆
	 	野菜類   
	  	
およそ1週間	 少しずつ増やしていく	
野菜が数種類進めば・・・		
		
離乳食開始 およそ1か月	   (30g)	  (15g)
離乳食開始 およそ2か月	※つぶしがゆに慣れてきたら…赤ちゃんのペースに合わせて少しずつ形態を変えていきましょう（すりつぶし→少しずつつぶし方を粗く）。 	

1品1さじ

はじめてあげる食品はすべて計量スプーンの小さじ1杯までの量からはじめましょう。



たんぱく質

豆腐・白身魚・卵黄のいずれかひとつ

1さじからはじめる



☆離乳食の練習の期間なので、食べる量は気にしなくてOK。
無理強いせず、赤ちゃんの食べる意欲に合わせます。



おかゆ・軟飯の作り方



作り方の違いは、水加減のみです。
10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ→軟飯とすすめていきます。



一番はじめにあげるのは
「つぶしがゆ」

10倍がゆをうらごしたり、
すりつぶしたりしたものです。
お湯で濃度を調整します。

●作り方●

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて、十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。
沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたをずらして、約50分炊く。
- ③火を止めてふたをし、10分ほど蒸らす。

10倍がゆ

米1、水10の割合で炊いたおかゆ。

米 1 ☐
水 10 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7倍がゆ

米1、水7の割合で炊いたおかゆ。

米 1 ☐
水 7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5倍がゆ（全がゆ）

米1、水5の割合で炊いたおかゆ。

米 1 ☐
水 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

軟飯

米1、水3の割合で炊いた
やわらかいごはん。

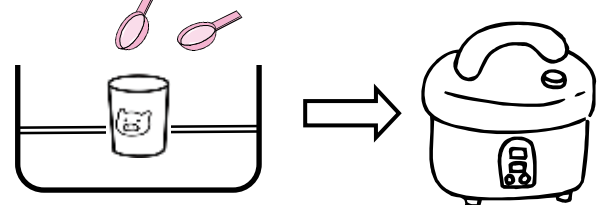
米 1 ☐
水 3 ☐ ☐ ☐



炊飯器で普通のごはんといっしょにおかゆを作る

炊飯器で普通のごはんといっしょにおかゆを作る方法もあります。
おかゆの分量の米と水を深めの耐熱容器（湯のみなど）に入れ、ごはんを炊くときに、炊飯器の真ん中に置き、通常とおり炊飯します。

1杯の米 10杯の水



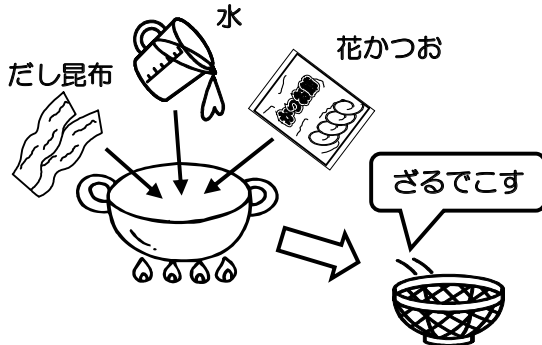
* ごはんから10倍がゆを作るときは、
ごはん1に対して水5の量を目安にやわらかく炊く。



だし汁の作り方



だし汁



- ①鍋に水とだし昆布を入れ、10分程度おいてから火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出す。← 昆布だし
- ③花かつおを入れる。
- ④1分間沸騰させる。
- ⑤ざるでこす。← 合わせだし

※はじめは、昆布だしから。

分量の目安：水 1ℓ だし昆布 7～10g（10cm角）
花かつお 13～15g（軽く2つかみ）

☆だし汁は、製氷皿や保存パックに1回分ずつ小分けにして冷凍しておくとう便利。
冷凍したものは、1週間以内に使いましょう。



調理方法の紹介



裏ごし

食材をペーストにする際、なめらかに仕上げる事ができる。
繊維のある野菜やいも類の他、ゆで卵や豆類、果物の調理におすすめ。

すりおろす

繊維を断ち切りなめらかにできる。根菜・高野豆腐・麴などの乾物や、冷凍した食材（パン・鶏ささみ・葉物野菜など）の調理におすすめ。

つぶす

食べやすい大きさや食感にできる。マッシャー、フォークの背などを使用。加熱した根菜類・果物・豆類などのやわらかい食材の調理におすすめ。

とろみをつける

パサパサする食材はとろみをつけると食べやすくなる。とろみづけには、水溶きかたくり粉・おかゆ・じゃがいも・すりおろしたパンなどが便利。
とろみは大人のものより少しゆるめにし、赤ちゃんが食べやすいよう調整する。

離乳食が少しすすんだら挑戦！

とりわける

家族の料理を調理する際、味付け前に子ども用の食材をとりわけて、子どもの発達段階に合わせて大きさややわらかさなどを調整する。

7～8か月ころ（離乳中期）

目標

舌と上あごでつぶすことができる
いろいろな舌触りと味を楽しむ

食事のリズムを
つけていこう☆



【目安】	2回食
午前6時	
10時	+
午後2時	
6時	+
夜間	

		1回あたりの目安量（参考）
米		7倍～5倍がゆ 50～80g （子ども茶碗で1/2杯～2/3杯）
野菜		20～30g
いずれか1つ	魚	10～15g マグロの刺身1切れ約20g
	肉	10～15g ささみ1本30～40g
	豆腐	30～40g 豆腐1丁300～400g
	卵	卵黄1個～全卵1/3個
	乳製品	50～70g ヨーグルト1/2カップで100g



＝母乳・
ミルク



＝離乳食

食べさせ方

- ①一人で座れるようになったら、足底が床やいすの補助板につくように座らせる。
- ②スプーンを下くちびるにのせる。
※スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸のみしてしまうので注意。
- ③上くちびるを閉じたらスプーンを引き抜き、「もぐもぐ」と声をかけながら、舌で食材を押しつぶすのを見守る。
- ④上手に食べられたら、ほめてあげる。

固さの目安

舌と上あごでつぶせる豆腐くらいの固さ。
（親指と人差し指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれるくらい）
大きさの目安は3～5mm角程度。

味付けの目安

味付けはほんの風味付け程度。みそ、しょうゆ、塩などをごく少量。

☆2回食にして、徐々に栄養バランスも考えて離乳食を用意しましょう。

（「主食」 パン・ごはん・うどんなど ＋ 「主菜」 肉・魚・大豆製品・卵など ＋ 「副菜」 野菜・海藻・果物）

☆歯が生えたら、食後に湿らせたガーゼでふくなどし、清潔にしてあげましょう。

☆鉄が不足しやすい時期です。鉄を多く含む食材を取り入れましょう。（P14参照）

☆おかゆにおかずを混ぜた「おじや」ばかりにならないよう、「主食」「主菜」「副菜」それぞれの味も、味わわせてあげましょう。

9～11か月ころ（離乳後期）

目標

前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶせる時期
家族で楽しく食事をする

栄養バランス
も考えて☆



【目安】	3回食
午前6時	
10時	+
午後2時	+
6時	+
夜間	



= 母乳・
ミルク



= 離乳食

食べさせ方

- ①足底が床やいすの補助板につくように座らせる。
- ②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つ。
- ③スプーンを引き抜き、舌で食べ物移動させ、歯ぐきでかむのを見守る。
- ④上手に食べられたら、ほめてあげる。

※スプーンを自分の口に持っていきこうとする
しぐさがでてくることもある。

※やわらかめの食材を前歯でかじり取る練習も
少しずつはじめていく。

	1回あたりの目安量（参考）
米	5倍がゆ 90g ～ 軟飯 80g (子ども茶碗で2/3杯～1杯弱)
野菜	30 ～ 40g
いずれか1つ	魚 15g ＜切身1切れ60～80g＞
	肉 15g ＜赤身薄切り肉1枚約20g＞
	豆腐 45g ＜豆腐1丁300～400g＞
	全卵 1/2個
	乳製品 80g ＜ヨーグルト1/2カップで100g＞

固さの目安

歯ぐきで押しつぶせるバナナくらいの固さ。
(指で力を入れたらつぶせるくらい)
野菜はやわらかく調理し細かく切りすぎない。
大きさの目安は5～8mm角程度。

味付けの目安

だし汁、素材の味を活かし、薄めの味付け。
みそ、しょうゆ、塩、砂糖などに加え、少
量のケチャップ、マヨネーズも火を通して
使える。

☆鉄を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。(P14、16参照)

☆3回食にしましょう。量は食欲に応じて与えます。

☆早寝早起きの生活リズムも整えていきましょう。

☆手で食べたい様子があれば手づかみ食べをさせましょう。

☆家族の食事から味付けする前のものを取りわけて使うことができます。

12～18か月ころ（離乳完了期）



目標

エネルギーや栄養素の多くを食事からとれる
家族と一緒に食卓を楽しむ。1日3食のリズムをつける

1日3食+1～2回の間食

【目安】

牛乳やミルクを
1日300～400ml

朝食



（間食）



昼食



（間食）



夕食



いずれか1つ

1回あたりの目安量（参考）

米

軟飯 90g ～ ごはん 80g
（子ども茶碗で2/3杯）

野菜

40 ～ 50g

魚 15 ～ 20g

< 切身1切れ60～80g >

肉 15 ～ 20g

< 赤身薄切り肉1枚約20g >

豆腐 50 ～ 55g

< 豆腐1丁300～400g >

全卵 1/2 ～ 2/3個

乳製品 100g

< ヨーグルト1/2カップで100g >

= 間食（おにぎり、芋、果物など）



= 離乳食

食べさせ方

- ①足底が床やいすの補助板につくように座らせる。
- ②上手に食べられたら、ほめてあげる。

※間食は、3回の食事に影響を与えない量と回数にしましょう。

固さの目安

歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。

1cm角程度の大きさや1～2cm程度の長さ。手づかみ食べしやすい3～4cm程度の長さのものも用意する。

味付けの目安

だし汁、素材の味を活かし、薄味でおいしく味付け。大人の半分程度が目安。

☆間食は食事で足りないものを補う『補食』です。

市販のお菓子類ではなく、おにぎりや果物などを中心にしましょう。

☆遊び食べや散らかし食べが目立つようになります。

食事に集中しないときは、30分をめに、切り上げましょう。

☆食後は歯ブラシで歯をみがく習慣を少しずつつけていきましょう。

☆親子で楽しい食事を心がけましょう。

👦 らくらく離乳食アドバイス 👦

まとめて作って冷凍しよう

《冷凍のコツ》

- できるだけ新鮮な食材を衛生的に調理して
- 十分冷ましてから
- 1回分ずつ小分けして
(ファスナー付きのビニール袋や製氷皿を使うと便利)
- 空気にふれないように
(ファスナー付きのビニール袋や密閉容器を使って)
- 冷凍保存してから、1週間以内に使いきって
(保存した日付を書いておくとわかりやすい)

※冷凍にむかないもの：卵、牛乳、豆腐、白菜、キャベツ、きゅうりなどの水分の多い野菜

《解凍のコツ》

- ゆで野菜、パンやささみなどは凍ったまますりおろして調理可能
- 自然解凍は×、加熱解凍する(電子レンジでも、火にかけてもOK)
しっかり中まで熱くなったことを確認してから、冷まして与える
- 解凍したもの、食べ残したものは再冷凍しない

電子レンジを上手に使う

★ポイント★

- ①加熱時間は控えめにセット…加熱しすぎは失敗のもと。加熱が足りなければ足す気持ちで。
- ②様子を見ながら途中で混ぜる…加熱しすぎを防ぐ。熱を均一に行きわたらせる。
- ③素材が持つ水分量によって水分を調節…水分が蒸発してパサパサにならないように。
- ④中身の見える耐熱・ふた付き容器が便利…金属製は×。陶磁器、耐熱プラなど。

《下ごしらえする》

- 野菜、魚や豆腐などをゆでる

小さく切ったり、うすく切ったりした物を平らに並べ、水分が逃げないようにふたをして(ラップをかけて)加熱する。

- トマトの皮をむく

丸ごとラップで包み、加熱してから皮をむく。

- 豆腐の水切りをする

P14参照。

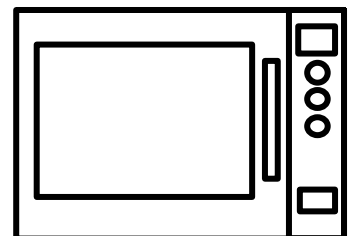
《調理する》

- ゆでる、蒸す、煮る

材料の大きさをそろえ、水分が逃げないようにふたをして(ラップをかけて)加熱する。

- とろみをつける

加熱した離乳食に水溶きかたくり粉を加え、よく混ぜてから再加熱する。



離乳食レシピ*5~6か月ころ

～分量は1食分。3～4食分まとめて作り、水分を多めにするると作りやすい～

1 食の献立例

主食 つぶしがゆ

●材料

10倍がゆ（P6参照）……30g

●作り方

①10倍がゆをすりつぶし、なめらかにする。

- おかゆの中に、ゆでてすりつぶしたにんじんやかぼちゃを混ぜると甘みが増す。
- あけぼの煮は、豆腐のかわりに、ゆでてすりつぶした白身魚を使うこともできる。

主菜 副菜 あけぼの煮

●材料

絹ごし豆腐……20g ブロッコリー……5g
にんじん……5g だし汁……20ml

●作り方

- ①豆腐はゆでて、すりつぶす。
- ②にんじん、ブロッコリーはそれぞれゆでて、すりつぶす。
- ③鍋にだし汁と①と②を入れ、煮る。

～飲みなれたミルクの味で～

かぼちゃのペースト

副菜

●材料

かぼちゃ（皮なし）……15g
ミルク……適量

●作り方

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ②①をつぶし、ミルクを少しずつ加えながらなめらかなペースト状にする。



～刺身を使って～

白身魚のすり流し

主菜

●材料

刺身（白身）……1切れ だし汁……適量
かたくり粉……適量 水……適量

●作り方

- ①刺身の血合いを取り、沸騰した湯でゆでる。
- ②①をすりこぎですりつぶし、だし汁で煮る。
- ③最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。



～おかゆに慣れたらパンを使って～

パンがゆ

主食

●材料

食パン（耳をとって）……1/4枚
野菜スープ（またはミルク）……適量

●作り方

- ①食パンは耳をとって、小さくちぎる。
- ②鍋にパンとスープを入れて、よく煮る。形が残っていれば、つぶしてペースト状にする。

※野菜スープは昆布だしまたは水で野菜を煮たものを使用します。

～いろんなおかゆをためしてみ～

しらすがゆ

主菜 副菜

●材料

10倍がゆ（P6参照）……30g
しらす干し……10g
ほうれん草（葉先）……15g

●作り方

- ①10倍がゆはつぶしてなめらかにする。
- ②しらす干しはさっとゆでるか、茶こしなどに入れて湯をかけて塩抜きをし、すりつぶす。
- ③ほうれん草はやわらかくゆでて細かくきざみ、すりつぶす。
- ④器に①を盛り、②③をのせる。

離乳食レシピ*7~8か月ころ

～かたくり粉などを使って、とろみをつけると食べやすくなる～

1 食の献立例

主食 7倍がゆ

●材料

7倍がゆ（P6参照）……70g

副菜 コーンスープ

●材料

たまねぎ……………10g
クリームコーン（缶詰）…………10g
スープの素（ベビーフード）……3g
水…50ml かたくり粉……適量

●作り方

- ①たまねぎは柔らかく煮て、3mm程度のみじん切りにする。
- ②鍋に、①とクリームコーン、スープの素、水を入れてさらに煮る。
- ③仕上げに、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

主菜 吉野煮

●材料

ツナ缶（水煮）…10g	油……………1g
じゃがいも……10g	水……………20ml
にんじん………5g	砂糖…………1g
たまねぎ………10g	しょうゆ……1g
小松菜…………5g	

●作り方

- ①ツナは水分をきり、あらくほぐす。
- ②じゃがいも、にんじん、たまねぎ、小松菜の葉先は、ゆでてからみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱して②の野菜を炒め、水を加えて煮る。
- ④③に①のツナを加え、砂糖、しょうゆで味をつける。

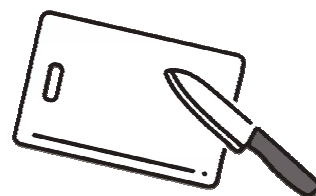
～鶏ささみミンチの作り方～

●作り方

- ①鶏ささみはすじを取り、観音開きにする。
＊観音開き：中央に切り目を入れて半分の厚さにして、左右に開く。
- ②①をあらく切る。包丁の刃でたたいて、背でまな板にのばして、また刃でたたく。これを繰り返してミンチにする。

※熱いだしに入れない！

冷めただしの中で泡だて器やはしを使ってそぼろにしてから火にかけるとパラパラのミンチになる。



☆この時期は、少しとろみをつけると食べやすい。じゃがいもなどのいも類やかぼちゃ、おかゆ、小麦粉やかたくり粉を使ってとろみをつける。

離乳食に鉄を多く含む食品を取り入れよう①

鉄が不足しやすくなります。
できるだけ鉄を多く含む食品をメニューに取り入れましょう。

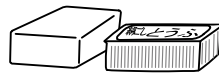
鉄を多く
含む食品



ほうれん草
小松菜



卵



豆腐



納豆

～鶏ミンチも作って～

かぼちゃのそぼろ

●材料

かぼちゃ（皮なし）…… 25g
鶏ささみ…………… 5g
だし汁…………… 15ml

※かぼちゃのかわりに、じゃがいも、さつまいも、さといもなどを使ってもよい。

●作り方

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ②鶏ささみは包丁でミンチ状になるまでたたき、冷めただし汁を入れた鍋に入れ、ほぐしてから火にかけ、そぼろ状にする。（P13参照）
- ③②に①を加え、やわらかくなったら食べやすい大きさになるようつぶしながら煮る。

主菜
副菜

～買い置きを利用して～

高野豆腐の炒り卵

●材料

高野豆腐…………… 1/6個
にんじん…………… 10g
ほうれん草（葉先）…… 10g
バター…………… 1g
だし汁…………… 15ml
しょうゆ…………… 数滴
全卵（卵黄）…………… 7g
（かたくり粉でもよい）

●作り方

- ①高野豆腐はすりおろす。
- ②にんじん、ほうれん草をやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ③鍋にバターを入れ②を炒め、①とだし汁を加えて煮る。
- ④しょうゆで味付けし、最後に卵を加え、十分に火を通す。（卵を使わない時は水溶きかたくり粉でとろみをつける。）

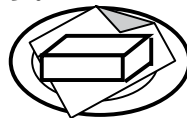
主菜
副菜

味のアクセントをつけて食欲UP

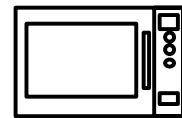
離乳食は、さまざまな食品の味や歯ざわりに慣れることが目的のひとつなので、うす味が基本。でも、離乳が進んでくると、ちょっと味をつけることで食事が進むことも。少量の調味料で上手に味のアクセントをつけて、赤ちゃんの食欲をUPさせてみましょう。

豆腐を使用するときのポイント

豆腐はいたみやすいので、必ず加熱してから与えましょう。鍋でゆでる以外に、ペーパータオルで包んで電子レンジで加熱することもできます。この方法なら、加熱と同時に水切りもできます。



ペーパータオルで包む



電子レンジで加熱

納豆の卵とし

●材料

納豆（ひきわり）…… 8g
 ブロッコリー…… 10g
 ジャがいも…… 15g
 油…… 1g
 だし汁…… 25ml
 しょうゆ…… 数滴
 全卵（卵黄）…… 7g

●作り方

- ①ブロッコリー（茎は除く）はやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ②ジャがいもはやわらかくゆで、3mm角程度にきざむ。
- ③鍋で②を油で炒め、納豆とだし汁を加えて少し煮込み、①を加える。
- ④しょうゆで味付けし、卵を流し入れ、ふたをして十分に火を通す。

主菜
副菜

鶏ささみのりんご煮

●材料

鶏ささみ…… 10g
 ほうれん草…… 5g
 りんご…… 10g
 だし汁…… 15ml
 バター…… 1g
 かたくり粉…… 適量

●作り方

- ①ほうれん草は葉先をやわらかくゆで、細かくきざむ。
- ②鶏ささみは包丁でミンチ状になるまでたたく。鍋に入れた冷めただし汁の中でほぐしてから火にかけ、そぼろ状にする。
- ③②に3mm角程度にきざんだりんごを加え、りんごがやわらかくなるまで煮る。
- ④仕上げに①とバターを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

主菜
副菜

味噌煮込みそうめん

●材料

そうめん（乾麺）…… 15g
 （うどんでもよい）
 大根…… 10g
 だし汁…… 50ml
 白菜…… 5g
 絹ごし豆腐…… 10g
 にんじん…… 5g
 みそ…… 2g

●作り方

- ①そうめん（またはうどん）はやわらかくゆで、3～5mm程度の長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて大根、白菜、にんじんをやわらかく煮る。3mm角程度にきざみ鍋にもどす。
- ③豆腐も同じくらいの大きさにきざむ。
- ④②に①、③を入れて少し煮込み、みそで味付けする。

※野菜は他のものでもOK。
 豆腐を卵、肉、魚などに変更してもOK!

主菜
副菜

手づくり離乳食に組み合わせて～ベビーフードを上手に利用しよう

利用するときの留意点

- 与える前に一口食べて確認する
味と温度
- 原材料の表示を見て確認する
食べたことのない食品が入っていないか
同じ食品に偏っていないか
- 開封後すぐに与える
食べ残しは与えない

こんなときに便利

- 外出や旅行のとき
- 時間がないとき
- 調達しにくい食材を取り入れたいとき
- 不足しがちな栄養素を補いたいとき
- 献立に変化をつけたいとき
- 災害時の備蓄品として

離乳食レシピ*9~11か月ころ

1 食の献立例

主食 5倍がゆ

●材料

5倍がゆ（P6参照）……90g

副菜 みそ汁

●材料

大根……5g にんじん……5g
だし汁…100ml みそ………3g

●作り方

- ①大根、にんじんは7~8mm長さのせん切りにし、だし汁を入れた鍋で煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。

フルーツ

手づかみ
食べOK

みかん（15g）のうす皮をむき、5~8mm角に切る。

主菜 副菜 ツナポテトバーグ

（つけあわせ）ほうれん草のごま和え

手づかみ
食べOK

●材料

じゃがいも……25g たまねぎ……5g 牛乳……5ml
ツナ（水煮）…15g バター……2g

（つけあわせ）

ほうれん草……10g すりごま…少量
砂糖………少量 しょうゆ…数滴

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ある程度の大きさに切ってからゆでてつぶす。たまねぎはやわらかくゆでてから、みじん切りにする。
- ②ツナは水分をきって、ほぐす。
- ③①、②と牛乳を混ぜて、小判型にまとめる。
- ④フライパンにバターを溶かし、③の両面を焼く。
- ⑤ほうれん草はやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ⑥ごま、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ、⑤を和える。
- ⑦器に④を盛り、⑥を添える。

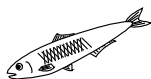
●ほうれん草は、かつお節やしらす干しで和えてもよい。

離乳食に鉄を多く含む食品を取り入れよう②

9か月以降になると、使える食材が増えてきます。
今までの食材に加えて、積極的にメニューに取り入れましょう。

鉄を多く含む食品

9か月以降



いわし・ぶりなど青背の魚



レバー



ミンチ肉
（赤身）



あさり

主菜 副菜

レバーの卵とし

●材料

にんじん……10g
たまねぎ……10g
レバー……10g
だし汁……25ml
しょうゆ……数滴
バター………1g
卵………10g

●作り方

- ①にんじん、たまねぎは細かくきざむ。
- ②レバーは血抜きし、ゆでてみじん切りにする。（ベビーフードのレバーを利用してもよい）
- ③鍋にだし汁を煮立て①と②を入れ、しょうゆ、バターで味付けし、溶き卵でとじる。

主菜 副菜

ひじきとあさりの炊き込みごはん

●材料

ひじき………1g
あさり水煮…20g
にんじん……20g
しょうゆ……5g
米………1合

●作り方

- ①ひじきは水で戻して細かくきざむ。
- ②あさは細かくきざむ。
- ③①、②、すりおろしたにんじん、しょうゆを加えて、やわらかめに水加減し、炊飯器で炊く。

主食
副菜

～ベビーフードを使って～

パンプキンサンド

手づかみ
食べOK

●材料

食パン（サンドイッチ用）……………1～2枚
レバーペースト（フリーズドライ）……適量
かぼちゃ（皮なし）……………15g

※レバーペースト（フリーズドライ）はパッケージに記載されている使用目安量を参考に量を調整

●作り方

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで加熱し、つぶす。
- ②①とレバーペーストをよくまぜあわせる。
- ③サンドイッチ用食パンに②をぬり、もう1枚ではさむ。
- ④赤ちゃんが持ちやすい大きさに切る。

主菜
副菜

～青背の魚を使ってみよう～

ブリのトマト煮

●材料

ブリ（骨・皮なし）…15g たまねぎ…10g
トマト……………10g
オリーブオイル……………1g 塩……………少量
トマトピューレ……………5g 水……………30ml

●作り方

- ①たまねぎ、皮と種を取ったトマトを5mm角程度にきざむ。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ①をよく炒め、塩、トマトピューレ、水を入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ③8mm角程度に切ったブリを加え、ブリに火が通るまで煮る。

～大人もおいしく食べられる～

豆腐ぎょうざ

手づかみ
食べOK

●材料

木綿豆腐……………20g
ツナ缶（水煮）……5g
ほうれん草……………5g
かたくり粉……………少量
餃子の皮……………3枚

●作り方

- ①豆腐は水切りする。（P14参照）
 - ②ツナは水分をきり、あらくほぐす。
 - ③ほうれん草はゆでて、みじん切りにする。
 - ④①～③とかたくり粉をよくまぜあわせる。
 - ⑤餃子の皮で包み、たっぷりの湯でゆでる。
- ※大人はポン酢などをつけて食べる。

ゆでると、ツルっとした食感で食べやすい

主菜

～大人の食事から取り分け～

肉じゃが

●材料

じゃがいも…10g
にんじん……………8g たまねぎ ……8g
さやいんげん…3g
豚ひき肉……………15g 油……………数滴
だし汁……………50ml
砂糖……………1g しょうゆ…数滴

●作り方

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎは一口大に、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を入れてひき肉をいため、①の野菜を加えてだし汁で煮る。
- ③子ども用の食材を取り分け、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは5～8mm角程度に、さやいんげんはあらみじん切りにし、さらにやわらかく煮て砂糖、しょうゆで味付けする。

主菜
副菜

手づかみ食べをさせてあげよう

手づかみ食べしたいという意欲があらわれてくる時期。赤ちゃんの自分でやりたい気持ちを大切に。あらかじめ手づかみ食べしやすい、持ちやすい長さのものを用意してあげましょう。
※レシピに『手づかみ食べOK』と示しているものもおすすめ！

大人の食事の取り分けのポイント

- ①進行に応じて乳幼児が食べられる食材を使う。
- ②市販の総菜など辛味や塩分・脂肪分の多いもの、歯ぐきでつぶしきれないものは避ける。
- ③うす味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分ける。
- ④取り分けた後、きざむなどし食べやすいように。

離乳食レシピ*12~18か月ころ

1 食の献立例① おたんじょうびにおすすめ!

主食
主菜
副菜

彩りチャーハン

●材料

ごはん……………60g サラダ油……………1g
牛ひき肉……………15g しょうゆ……………1g
たまねぎ……………5g
赤パプリカ……………5g
黄パプリカ……………5g
ピーマン……………5g

●作り方

- ①たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、牛ひき肉を炒め、①の野菜を加えて炒める。
- ③②にごはんを入れてほぐしながら炒める。最後にしょうゆを回し入れる。

フルーツ

手づかみ
食べOK

いちご(2個)

HAPPY
BIRTHDAY!



副菜

いんげんの和風サラダ

手づかみ
食べOK

●材料

さやいんげん……………10g
トマト……………10g A { ごま油……………1g
しょうゆ……………1g
酢……………1g

●作り方

- ①さやいんげんはすじを取り、両端を切り落として2cmの長さに切ってゆでる。
トマトは皮をむき、1cm角に切る。
- ②Aを合わせてドレッシングを作り、①を和える。

副菜

かぼちゃのスープ

●材料

かぼちゃ(皮なし)……………10g
牛乳……………30ml
塩……………少々
ブロッコリー……………5g

●作り方

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで加熱し、フォークなどでつぶす。
- ②鍋にかぼちゃ、牛乳、塩を入れ、よく混ぜて温める。
- ③ブロッコリーはやわらかくゆで、細かくきざむ。
- ④②を器に盛り付け、③をのせる。

- かぼちゃなどの緑黄色野菜は栄養的にもとりたい食品です。
- 和風サラダは、ごま和えにしても食べやすいです。
- お祝いのケーキ類は、生クリームを使用したものではなく、寒天ゼリーや甘みを抑えた蒸しケーキなどがおすすめです。

～お弁当を持っておでかけしよう☆～

主食
主菜

ロールサンドイッチ

手づかみ
食べOK

●材料

食パン(サンドイッチ用)……………2枚
いちごジャム……………10g
カッテージチーズ……………10g
卵……………15g
マヨネーズ……………2g

●作り方

- ①いちごジャムとカッテージチーズは混ぜ合わせて練る。
- ②卵は固ゆでにしてから細かいみじん切りにする。
- ③②をマヨネーズで和える。
- ④ラップの上にパンを置いて、1枚ずつにそれぞれ①と③を塗り、巻く。
- ⑤ラップの両端をひねり、しばらく置いてなじませる。
- ⑥手に持って食べやすい大きさに切る。

1 食の献立例②

主食 軟飯

- 材料
軟飯（P6参照）……100g

主菜 副菜 まぐろのから揚げ

手づかみ
食べOK

- 材料
まぐろ……20g グリーンアスパラ……15g
トマト……10g しょうゆ……1g
かたくり粉……3g 揚げ油……適量

- 作り方
①まぐろは手に持ちやすい3～4cm程度の長さに切り、しょうゆで下味をつけておく。
②グリーンアスパラははかまを取り、3～4cm程度の長さに切ってゆでる。
③トマトは皮を取り、1cm角程度に切る。
④①のまぐろにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
⑤④と付け合わせのグリーンアスパラ、トマトを盛り付ける。

副菜 かぼちゃの煮物

手づかみ
食べOK

- 材料
かぼちゃ（皮なし）……20g
水……30ml 油……1g
砂糖……1g しょうゆ……数滴

- 作り方
①かぼちゃは1cm角程度に切る。
②鍋に油を熱して、かぼちゃを炒め、水、砂糖、しょうゆを入れ、やわらかくなるまで煮る。

副菜 すまし汁

- 材料
えのき……5g にんじん……5g
だし汁……80ml しょうゆ……数滴

- 作り方
①えのき、にんじんは1cm程度の長さに切る。
②鍋にだし汁、①を入れ、火が通ったらしょうゆで味付けする。

～残りごはんを使って～

納豆おやき

手づかみ
食べOK

- 材料
ごはんまたは軟飯……50g
納豆……10g
卵……1/4個
かたくり粉……1g
しらす干し……5g
かつお節……少量
しょうゆ……数滴

- 作り方
①納豆は細かくきざむ。（ひきわりならそのまま使用）
②しらす干しは熱湯をかけて、塩抜きする。
③ごはんは熱いうちにあらくつぶし、①、②、卵、かたくり粉、かつお節、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
④③を厚さ1cm程度の円形にまとめ、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
※卵は入れなくてもよい。
中に入れる具材はスイートコーンやむきエビ、ゆでて細かく切った野菜などでもおいしい。

主食
主菜

～電子レンジを使うと簡単～

蒸し魚の野菜あんかけ

- 材料
生鮭……15g にんじん……10g
たまねぎ……10g ピーマン……5g
ケチャップ……小さじ1
酢……小さじ1
砂糖……小さじ1/3
しょうゆ……小さじ1/3
水……大さじ2
かたくり粉……適量

- 作り方
①生鮭は皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジにかける。
（しっかり中まで加熱する）
②野菜は短めのせん切りにして、電子レンジで加熱する。
③鍋に調味料を入れて煮立て、野菜を加えてひと煮し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
④①に③をかける。
※魚は、たい、さわら、あじなど何でも使える。

主菜
副菜



災害時に備えて



～災害時だけでなく、体調不良や買い物に行けない時などにも役立ちます！～

備蓄しておきたい食品

最低でも家族で
3日分の備蓄を

水

飲料水として1人あたり、1日1ℓの水が必要です。調理などに使用する水を含めると3ℓ程度あれば安心です。
ミルクが必要な場合は多めにストックを

熱源

カセットコンロ
カセットボンベ（1週間で1人6本程度）
簡単な調理や食品の温めに必要

主食

精米（無洗米がおすすめ）
レトルトご飯
乾麺・カップ麺
保存のきくパンなど

主菜 副菜

レトルト食品
切り干し大根などの乾物野菜
根菜類
魚や果物などの缶詰

乳幼児

粉ミルク（液体ミルク）
哺乳瓶
紙コップ
使い捨てスプーン

ベビーフード
（できれば2週間分）

アレルギー対応が必要な場合は
アレルギー対応の食品

好きな食べ物や、お菓子、飲み物
などは安心を得られます。

備蓄食品のポイント

- ①普段からよく使う食品を多めに買っておくというローリングストック法がおすすめ。
食べ慣れたものを備蓄することで、非常時にも安心して食事をすることができます。
備蓄食品は、賞味期限内に食べ、新たに補充しておきましょう。
- ②災害時の食事は、どうしても主食に偏るので、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質や、野菜・果物などのビタミン・ミネラルが摂れる食品をストックするよう心がけましょう。
また、大人も子どもも好物の食品があるとホッとします。

役立つサイト集

農林水産省
災害時に備えた食品ストックガイド
（赤ちゃんは「要配慮者版」を参照！）



日本栄養士会
災害時に乳幼児を守るため
の栄養ハンドブック



（株）明治
赤ちゃんとお家族の
災害時の備えについて



高槻市は株式会社明治と令和4年3月23日、
市民がより豊かで健康的な生活を送ることを
目的に包括連携協定を締結しました。



離乳食Q&A



Q【5～6か月ごろ】

離乳食を始めたけれど、スプーンを嫌がって大泣きです。

今までと違うものがお口に入ってきて、赤ちゃんがとまどっているだけかもしれません。こんなときは、無理につづけず、数日おやすみしましょう。そして、機嫌のよい日に再スタートしてみましょう。

Q【7～8か月ごろ 9～11か月ごろ】

食事の量や食べムラが気になります。

大人にも食欲のない日があるように、赤ちゃんにも食欲のムラがあります。赤ちゃんがご機嫌で、からだがよく動くようであればそれほど心配ありません。よく食べる子や食の細い子などそれぞれ個性があります。母子健康手帳の発育曲線に体重・身長を書き込んで、カーブに沿っていれば、成長している証です。他の子と比べず、その子なりの成長を見守ってあげましょう。その子にとって、しっかり食べることができた日はほめてあげましょう。

Q【12～18か月ごろ】

食事のときに遊んでばかりで1時間以上かかります。

そろそろ色々なことに興味がでてきて、好奇心旺盛になる時期ですね。食事中に遊びはじめるということは、あまりお腹がすいていないのかもしれませんが。遊んでばかりでほとんど食べずに、食事に時間が長くかかるようであれば、遊びと食事を区別するため、30分くらいをめどに切り上げるのがよいでしょう。

Q 困ったときの離乳食

便秘の時 *食事で改善しない場合は早めに受診を

- 食物繊維を多く含む食品やみかんなどのかんきつ類、プルーンの果汁（ジュース）を食事に取り入れてみる。
- ヨーグルトなどの乳製品、オリーブ油などの油脂類も便をやわらかくします。
- 水分もこまめに与えるようにしましょう。

下痢の時

- 脱水症状をおこさないように、こまめに水分を与えましょう。
- 食事は食物繊維を多く含む食品をさけ、やわらかいおかゆやうどんなど消化のよい食品からはじめましょう。

赤ちゃんにはそれぞれ個性があって、その成長も十人十色です。なかなかマニュアルどおりにはいかないものです。

そうとわかっていても、困ったなあ・・・どうしよう・・・と悩んでしまうこともあると思います。

そんなときは1人で悩まずに気軽にお電話ください。

