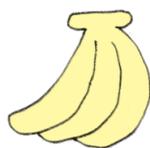
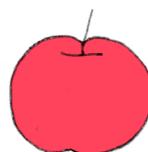
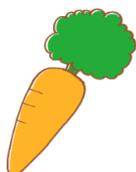
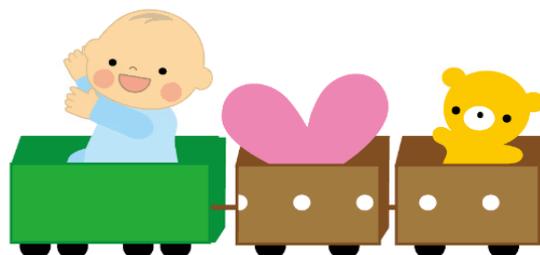


離乳食



市ホームページに、「離乳食の作り方」を動画で紹介しています。ぜひご活用ください。

吹田市 離乳食



～ はじめに ～



離乳とは

母乳や育児用ミルクで育っていた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、幼児食が食べられるようになる過程のことをいいます。

この過程の中で、赤ちゃんは食べ物をかみつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。

離乳食開始の目安は？

- ① 5、6か月頃
- ② 首のすわりがしっかりしている
- ③ 支えてあげると座れる
- ④ 食べ物に興味を示す
- ⑤ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少ない

こんなサインが出てきたら始めましょう。



離乳食のすすめ方の目安

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
離乳食の回数 (1日あたり)	 1回	 2回	 3回	 3回
調理の形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状→ジャム状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんごくらい)
授乳の 目安	母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけあげましょう			
	離乳食の後	母乳はのみたいただけ	母乳はのみたいただけ	母乳はのみたいただけ
離乳食の後 以外	育児用ミルクは飲みたいだけ	育児用ミルクは1日3回程度	育児用ミルクは1日2回程度	離乳食の進行・完了の状況に応じて

成長の目安

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿って伸びていれば大丈夫です。

5～6か月頃 (離乳初期)

離乳食に慣れ、口を閉じてごっくんと飲みこめるようになるのが目標

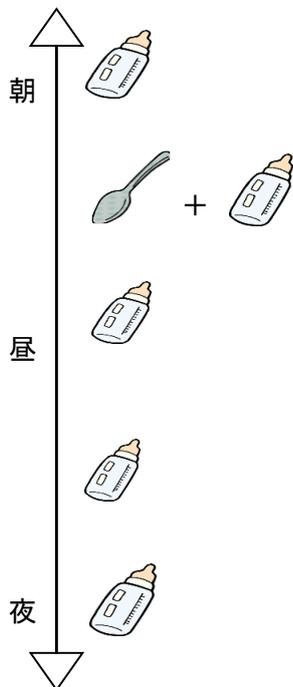
ポタージュのようなドロドロ状から水分を少しずつ減らし、ジャムのようなベタベタ状を目安にしましょう



ゆったりとした気持ちで楽しくすすめましょう

- ★ はじめての離乳食は、赤ちゃんの体調の良い時にしましょう。
- ★ 午前中の授乳時間の1回を離乳食にしてみましょう。
- ★ 新しい食品は、1さじから始めましょう。
- ★ 少しずつ量を増やし、赤ちゃんの様子を見ながらすすめましょう。
- ★ 味つけはせず、素材の味をいかしましょう。

《与えるリズム》



★ 離乳食後の授乳はほしがるだけ飲ませましょう。

《食べさせ方》



① 少し後ろに傾けてすわる。



② スプーンを下くちびるにあて、離乳食を舌の真ん中あたりに入れる。



★ はじめは舌で押し出し上手に飲み込むことができませんが、少しずつ慣れてくると「ごっくん」と飲み込めるようになります。

離乳開始時のすすめ方



は計量スプーンで小さじ1 (5ml)
(赤ちゃん用スプーンで2~3さじ分)

	つぶしがゆ	つぶし野菜	豆腐または白身魚または卵黄
スタート	 1さじから ↓ 少しずつ増やす 	まだお休み	まだお休み
おおよそ 1週間	↓ 少しずつ増やす	 1さじから ↓ 少しずつ増やす   	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 野菜が2~3種類程度 すすめば、豆腐ま たは白身魚または卵 黄をスタート </div>
1か月	↓ 30g (大さじ2)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 3さじ程度すすめば、 野菜の種類を変えてい きましょう。 次の野菜をすすめる時 は1さじからです。 </div>	 1さじから ↓ 少しずつ増やす  
2か月	↓ 全がゆ 50g (大さじ3強)	 ↓ 20g (大さじ1強)	  ↓  豆腐30gまたは 白身魚10gまたは 卵黄1個

*大さじ1 (15ml) は小さじ3

★ 離乳食をスプーンからごっくんと飲み込むことを練習していきます。
食べる量は気にせず、赤ちゃんのペースですすめていきましょう。

つぶしがゆ（10倍がゆ）

米1：水10

- ① 米は洗って30分以上水につけておく。
- ② 強火にかけ沸騰したら弱火にし火を止め、ふたをしたまましばらくむらす。

★炊飯器でごはんを炊く時、一緒に炊けます。



米 大さじ1
水 150mlを

耐熱コップに入れて炊飯器に

ごはんからつくるときは、ごはん1：水5を鍋に入れ、20分ほどコトコト炊きましょう。

炊いたおかゆは、米粒の部分を取り出してすりつぶし、残った水分を加えて伸ばし、なめらかなポターージュ状にしましょう。

10倍がゆの作り方 動画

(ごはんから鍋で炊く)



(炊飯器で米から炊く)



りんごとにんじんのすりおろし

りんご	30g
にんじん	10g
野菜スープ	適量
水溶き片栗粉	少々

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② りんごは皮としんをとり、すりおろす。
- ③ ①②に野菜スープを加え、コトコト煮て最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



よく使う『おかゆ』や『だし汁』『野菜スープ』、『野菜のマッシュ』は、まとめて作って1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

少量の野菜をゆでるには？

大人のごはんを炊くときに、切った野菜をお米の上のせて一緒に炊くとゆでた状態になります。

昆布だし

- ① だし昆布を入れ、10分ほどしたら、火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布を取りだす。



だし昆布
2cm角
くらい

水200ml

野菜スープの作り方



だし昆布を加えると
うま味が増します。

にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、はくさいなどの季節の野菜をきざみ、野菜がかぶるくらいの水を入れ、やわらかく煮込む。

香りの強い野菜や、
アクのある野菜の
使用は控えてね！

野菜スープ 作り方 動画



パンがゆ

食パン 6枚切 1/4枚
野菜スープ 80ml

- ① 食パンはみみをとって、細かくさいしておく。
- ② トロトロになるまで弱火で煮る。

泡だて器で混ぜると、早くトロトロになります。



- 野菜スープのかわりに育児用ミルクで煮てもOKです。
- 食パンが残ったら1回分ずつラップで包み冷凍します。使うときは解凍せずにそのまま煮ます。

パンがゆ 作り方
動画



豆腐と青菜のすり流し

豆腐 30g
ほうれん草 5g
だし汁 50ml
水溶き片栗粉 少々



- ① 豆腐はすりつぶす。
- ② ほうれん草の葉先はやわらかくゆで水にとり、しぼり、すりつぶす。
- ③ ①と②をだし汁で煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

豆腐は必ず加熱しましょう

白身魚のすり流し

白身魚 10g
だし汁 60ml
水溶き片栗粉 少々

- ① 白身魚はゆでるか電子レンジにかけ、皮と骨をとりすりばちでしっかりすりつぶす。
- ② だし汁で煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

白身魚のすり流し
作り方 動画



野菜や魚などは、パサついて食べにくい食品です。だし汁を多めにし、水溶き片栗粉でとろみをつけると、飲み込みやすくなります。

卵黄ペースト

かたゆで卵の卵黄
野菜スープまたは育児用ミルク

- ① 卵は水から火にかけ、沸騰後15分ゆでる。
- ② 野菜スープまたは育児用ミルクでベタベタ状にする。



7～8か月頃 (離乳中期)

モグモグと舌でつぶして食べられ、2回食に慣れることが目標

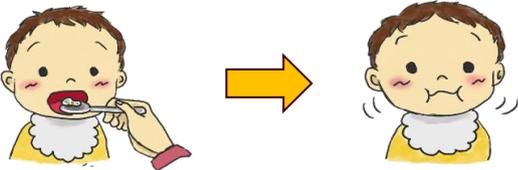
みじん切りやあらつぶしくらいの大きさにしましょう。“豆腐くらいの固さ”が目安です。

★ 午前1回と午後1回、時間を決めて離乳食を与え、2回食のリズムをつけましょう。

★ おじやばかりにならないように、主食とおかず(野菜、たんぱく質)を組み合わせましょう。

《食べさせ方》

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。スプーンは水平にぬく。



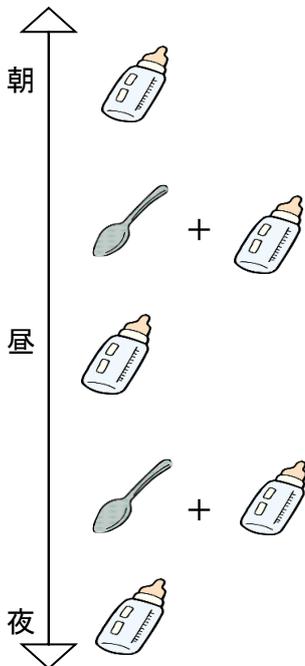
舌で押しつぶして食べる練習をしていきます!

★ いろいろな味や舌ざわりに慣れるように食品の種類をふやしていきましょう。

とろみをつけましょう

とろみをつけると、口の中でつぶした食べものが飲み込みやすくなります。水溶性片栗粉でとろみをつけたり、プレーンヨーグルトや納豆などとろみのある食材であえたりして、食べやすくしましょう。

《与えるリズム》



《1回あたりの目安量》

I	穀類 (g)	5倍がゆ 50～80
II	野菜・果物 (g)	20～30
III	魚 (g)	10～15
	又は肉 (g)	10～15
	又は豆腐 (g)	30～40
	又は卵 (個)	卵黄 1～全卵 1/3
	又は乳製品 (g)	50～70

★ 離乳食後の授乳はほしがらだけ飲ませましょう。

全がゆ50gに代わる食品
食パン6枚切1/4枚(15g)
うどん(ゆで)40g

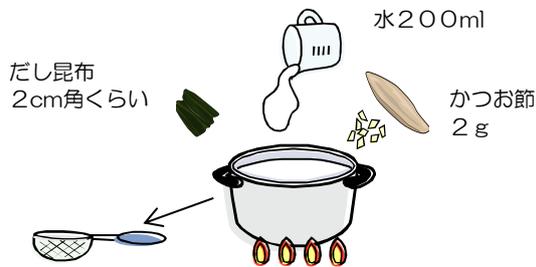
全がゆ(5倍がゆ)

米1：水5 又は ごはん1：水2

作り方は10倍がゆと同じです。(4ページ)
つぶす必要はありません。

かつお昆布だし

- ① だし昆布を入れ、10分ほどしたら火にかける。
- ② 沸とう直前に昆布をとり出し、かつお節を入れる。
- ③ 沸とうさせる。
- ④ 茶こしなどでこす。



ツナと野菜の煮物

ツナ(水煮缶)	5g
おつゆ麩	3個
はくさい	20g
にんじん	5g
だし汁	60ml
しょうゆ	少々

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② だし汁で野菜を煮てやわらかくなったら、ツナを加え、しょうゆで味を整える。
- ③ 最後に麩を加えてしばらく煮る。

麩でとろみがつきま
す。野菜のアクをと
りながら煮ましょう。



長期保存のきく“麩”は便利

さつまいもとりんごの重ね煮

さつまいも	20g
りんご	15g
バター	少々



- ① さつまいもは皮をむいて5ミリくらいのいちょう切りにする。
- ② りんごは皮をむいて、さつまいもと同じ大きさに切る。
- ③ 材料を全部鍋に入れ、ひたひたに水を加え、やわらかくなるまで煮て最後にバターを加える。

バターを少し加えるだけで
ぐっと風味がよくなります。

野菜のチーズからめ煮

とろけるチーズ	10g
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
じゃがいも	15g
野菜スープ	適量

- ① みじん切りにした野菜を鍋に入れ、野菜スープを加えて煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、刻んだチーズを加える。
- ③ トロリととけたら、全体からめて出来上がり。



とろけるチーズは塩分を含
んでいます。使いすぎない
ようにしましょう。

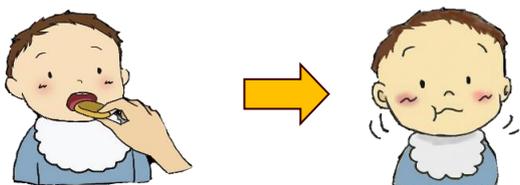
9～11か月頃 (離乳後期)

歯ぐきでカミカミでき、3回食にすることが目標

歯ぐきにのる5mmくらいの大きさに切りましょう。“バナナくらいの固さ”が目安です。

《食べさせ方》

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。やわらかめものは、前歯でかじりとらせる。



歯ぐきですりつぶすことを練習していきます！

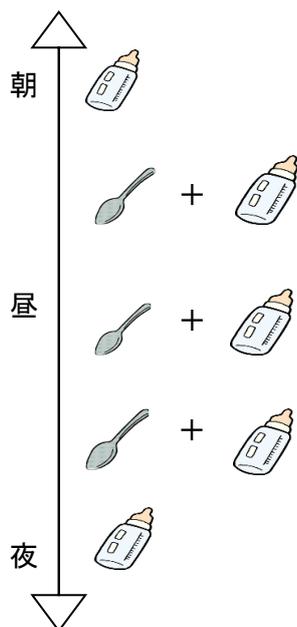
- ★ 早寝、早起き、生活リズムを整え、3回食にすすめましょう。
- ★ 自分で食べたいという気持ちが出てきます。手づかみできる食べ物も用意してみましょう。
- ★ むら食いや好き嫌いが出てくる頃です。一時的なことが多いので、心配せずに栄養のバランスを考えたメニューにしましょう。
- ★ 鉄分が不足しやすくなります。下記の鉄分を多く含む食品をメニューに取り入れましょう。

レバー、赤身ミンチ肉、かつお、卵、納豆、ほうれん草、ひじき、干しぶどう等



- ★ 食事時間は20～30分で切り上げましょう。
- ★ コップで飲む練習をはじめましょう。
- ★ お菓子は食欲不振の原因となりますので、気をつけましょう。

《与えるリズム》



《1回あたりの目安量》

I	穀類 (g)	5倍がゆ90～軟飯80
II	野菜・果物 (g)	30～40
III	魚 (g)	15
	又は肉 (g)	15
	又は豆腐 (g)	45
	又は卵 (個)	全卵1/2
	又は乳製品 (g)	80

★ 離乳食後の授乳は、ほしがるだけ与えてOK。離乳食の量が増えれば、食後の授乳量は減ってきます。

全がゆ90gに代わる食品
食パン6枚切1/2枚(25g)
うどん(ゆで)60g、マカロニ類(乾燥)20g

軟飯

米1：水3 又は ごはん1：水1.2

普通に炊いたご飯よりやややわらかめが目安です。（レンジでもできます）

キャベツの牛乳煮

キャベツ	50g
クリームコーン（缶）	35g
野菜スープ	50ml
牛乳	30ml

- ① キャベツは細かく刻み、野菜スープで煮る。
- ② キャベツがやわらかくなったら、クリームコーン（缶）、牛乳を加えてさっと煮る。

キャベツのかわりに、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃでもおいしく出来ますよ！



大根とにんじんのきんぴら煮

大根	20g
にんじん	10g
ごま油	少々
だし汁	50ml
しょうゆ	少々

- ① 大根とにんじんは5mm角4cmくらいの長さに切る。

手づかみ食べができます！

- ② にんじん、大根をごま油で炒める。次にだし汁と調味料を加え、やわらかくなるまでコトコト煮る。

焼うどん

うどん	1/5玉
ほうれん草	10g
にんじん	10g
ささみ	15g
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ1/2杯

- ① うどんは2～3cmに切り、ゆでてザルにあげる。



- ② ささみはゆでるか、電子レンジにかけ、すじをとりほぐしておく。
- ③ にんじんは、2cmくらいの細切りにしてゆで、ほうれん草もゆでて水にさらし、細かく切る。

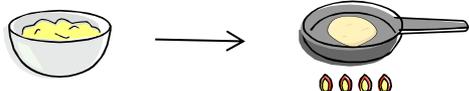


- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①②③をこがさないようによく炒め、最後にしょうゆで味をととのえる。

卵のお焼き

卵	1/2個
ご飯	40g
白ごま	小さじ1杯
バ-野菜（バビ-フード）	1袋（5g）
しょうゆ	少々
サラダ油	少々

- ① 卵をときほぐしご飯、白ごま、ベビーフードのレバー野菜を加え混ぜる。
- ② しょうゆで味をととのえ、フライパンにサラダ油をひいて両面を焼く。



12～18か月頃 (離乳完了期)

歯ぐきでかんで、栄養の大部分を食事からとれるようになるのが目標

1 cmくらいの大きさに切りましょう。
“肉団子くらいの固さ”が目安です。

こんなこともやってみよう

- * 食べる前と後には手を洗いましょう。
(ぬれたタオルでふいてあげてOK!)
- * 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
(赤ちゃんはまだ 言えませんが…。)
- * テレビは消して、おもちゃは片付けてから食べましょう。
- * 楽しい雰囲気でおもちゃを片付けてから食べましょう。 

- ★ 食事は、朝・昼・夕3回、時間を決めて与えましょう。
- ★ 間食は食事で不足しがちな栄養を補う目的で牛乳や果物を与えましょう。
- ★ 味つけは、大人のものよりうす味にしましょう。
- ★ 食後は歯ブラシで歯をみがく習慣をつけましょう。

《食べさせ方》



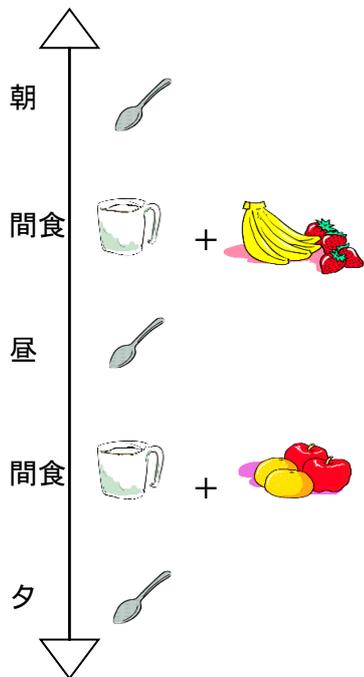
手づかみ食べをさせて「自分で食べたい」意欲を育てましょう。口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていきます。



手づかみ食べが上手になるとスプーンやフォークも少しずつ使えるようになってきます。



《与えるリズム》



《1回あたりの目安量》

I	穀類 (g)	軟飯90～ご飯80
II	野菜・果物 (g)	40～50
III	魚 (g)	15～20
	又は肉	15～20
	又は豆腐 (g)	50～55
	又は卵 (個)	全卵1/2～2/3
	又は乳製品 (g)	100

★牛乳やミルクを1日300～400ml 与えましょう。
(少しずつ牛乳に切り替えていきましょう)

軟飯90gに代わる食品
食パン6枚切 2/3枚 (45g)、
うどん(ゆで) 120g、マカロニ類(乾燥) 30g

にんじんサラダ

にんじん	20g
レーズン	3g
{ ごま油 酢 しょうゆ だし汁	1g
	2g
	少々
	3ml

- ① にんじんはたんざくに切り、ゆでる。
- ② レーズンは熱湯につけてもどし刻む。
- ③ ①②をカッコ内の調味料であえる。

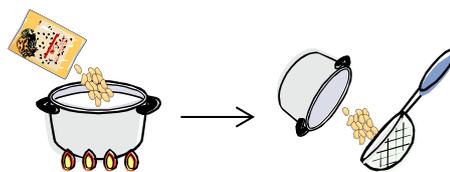


にんじんはピーラーでうす切りにすると簡単!

かぼちゃと大豆の煮物

かぼちゃ	30g
水煮大豆	10g
だし汁	30ml
しょうゆ	少々

- ① 水煮大豆はやわらかくゆで、うす皮を除く。
- ② かぼちゃは皮と種をとり、1cm角に切る。



- ③ 材料を、だし汁でコトコト煮て、やわらかくなったらしょうゆで味をととのえる。

大豆は冷凍すると、薄皮が簡単にとれますよ

《 カンタン手作りのおやつ 》

きなこ豆乳蒸しパン

【約8個分】	
ホットケーキミックス	150g
砂糖	40g
きな粉	15g
豆乳	150ml
サラダ油	20g

- ① ボールにホットケーキミックス・砂糖・きな粉を入れて混ぜる。
- ② ①に豆乳・サラダ油を入れて混ぜ、耐熱のココットやプリン型に紙カップを敷き、生地を8分目まで入れる。
- ③ フライパンに2cmほどの高さまで水を入れ、沸騰したら②を入れて中火にする。
- ④ フライパンの蓋をして12分蒸す。



五平餅

ご飯	150g
(小さめの茶碗1杯)	
☆ { 白すりごま 水 みそ 砂糖	小さじ1/2
	小さじ1/2
	3g
	2g

- ① ☆を合わせてよく混ぜておく。
- ② 温かいご飯をつぶしながら混ぜ、平らなおにぎりを作り、①を適量ぬる。
- ③ トースターで焦げ目がつくまで焼く。



★ 離乳食によく使われる食品のすすめ方と調理法（目安） ★

主な栄養素	食品名	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	
		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	
I (炭水化物)	糖質	米	つぶしがゆ (10倍がゆ)	全がゆ (5倍がゆ)	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
		パン		パンがゆ	トースト	
		うどん		くたくた煮	煮込みうどん	
		マカロニ類			くたくた煮	
		いも類	マッシュポテト	煮つぶし	煮物	揚げ物
II ビタミン・ミネラル	野菜	すりつぶし おろし煮	やわらか煮つぶし	煮物・あえ物・炒め物		
	果物	すりつぶし おろし煮	やわらか煮 あらくずし	あら刻み・うす切り		
	海藻		青のり・焼きのり	わかめ	ひじき	
III	たんぱく質	魚	すり流し 白身魚(たい・ 釜揚げしらすなど)	ほぐし煮 赤身魚(まぐろ・かつおなど)	煮る、蒸す 青背魚(さば・あじなど)	焼き物、揚げ物
		肉		レバーペースト ささみほぐし	レバーの煮つぶし 牛・豚 赤身ミンチ	鶏肉(皮なし) 牛・豚 赤身うす切り
		豆腐・大豆製品	豆腐のすり流し	きざみ納豆	大豆の煮つぶし	うす揚げ・厚揚げ
		卵		卵黄 → 全卵		
		乳製品		プレーンヨーグルト	チーズ	
	油脂類		バター・マーガリン・植物油	※全卵が使えたら マヨネーズ		
	調味料		しょうゆ・塩・みそ・砂糖	ケチャップ		

- 卵は固ゆで卵を作り、卵黄から始めましょう。
- 牛乳を飲みものとして与えるのは、1歳以降にしましょう。
調理では、少量なら使用してもさしつかえありません。
- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。



素材の味を大切にし、うす味を基本にしましょう。

フリージング（冷凍）について

離乳食を始めて最初の頃は、すりおろしたり、裏ごししたりと調理に手間がかかり、毎回少量の離乳食を作るのは大変です。

まとめて作って1回分ずつ小分けにし、冷凍保存しておくのが便利です。
衛生的な取り扱いに注意し、フリージングを活用しましょう。

ポイント

① 1回分の量に小分けする。

製氷皿…だしやおかゆなど、液体に近いものの保存に向いています。

凍ったら、フリーザーバッグに入れて保存します。

小分け容器…おかゆや汁気のあるものに向いています。

ラップ…液体でなければ使えます。

ラップで包んだものは、容器やフリーザーバッグに入れて保存します。

② 使う時は必ず電子レンジなどで加熱する。

自然解凍のまま与えないようにしましょう。

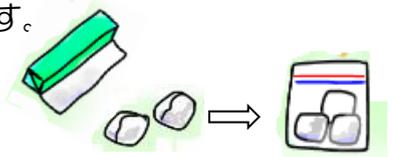
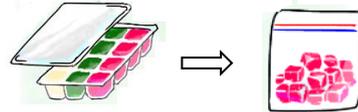
③ 解凍したものは再び凍らせない。

雑菌が繁殖するため、使い切りが衛生的です。

④ 1週間を目安に使い切る。

保存している間に、味や品質が低下していきます。

早めに使うようにしましょう。



離乳食作りに便利な調理グッズ



災害に備えましょう

地震などの災害が起きた場合、救援物資の到着が遅れたり、十分な量が届かないことが予想されます。そのため、赤ちゃんに必要なものを含め、各家庭で食糧等を備蓄しておく必要があります。

家族で話し合い、最低3日間分以上の備えをしておきましょう。

備えておきたいもの

粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、水、離乳食（ベビーフード）、アレルギー対応食
紙おむつ、おしりふき、スプーン、バスタオル、抱っこひも
授乳用ケープ、ガーゼまたはハンカチ、ビニール袋、石けん、おもちゃ等



離乳食 Q&A

Q 食物アレルギーが心配です。

A 離乳食の開始を遅らせる必要はありません。また、医師の指示を受けずに特定の食物を除去するのは、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあります。自己判断でむやみに制限しないようにしましょう。

すでにアレルギーを発症している場合は、医師に相談して適切な指導を受けましょう。

Q 9か月になるとフォローアップミルクに変えた方がいいですか。

A フォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。牛乳の代用品として開発されたミルクで、牛乳に不足している鉄やビタミンが加えられています。離乳食が順調に進まず、鉄不足が心配される場合などに、9か月以降必要に応じて使用しましょう。

Q ベビーフードを利用する時に気をつけることはありますか。

A ベビーフードは種類も豊富で、忙しい時や外出時に利用できて便利です。赤ちゃんの月齢や発達段階に合ったものを選び、上手に利用しましょう。

- *与える前には1口食べて、味や固さを確認しましょう。
- *家庭では扱いにくい食材（レバーなど）や、味つけに変化をつける調味ソースなど用途に合わせて取り入れましょう。
- *料理名や原材料を確認し、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせましょう。
- *食べ残しは与えないようにしましょう。量が多い場合は、与える前に別の容器に移して、冷凍または冷蔵で保存することもできます。

離乳食を含め、食事や育児の相談等ございましたら、
栄養士、保健師にお問い合わせ下さい。



参考文献：「授乳・離乳の支援ガイド」2019年4月厚生労働省

令和7年3月作成