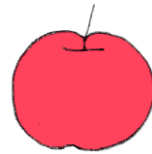
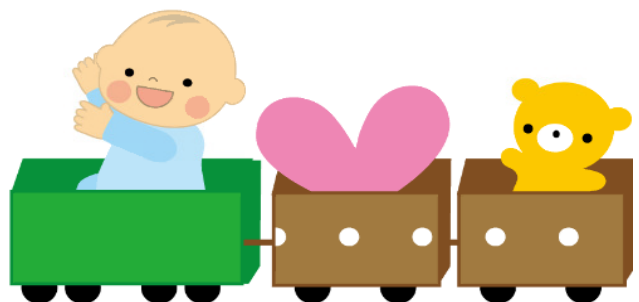


離乳食



吹田市立保健センター
大阪府吹田市出口町19番2号
電話 06-6339-1212
FAX 06-6339-7075



～ 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	離乳食の後	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		
	離乳食の後以外	母乳はのみたいだけ 育児用ミルクは飲みたいだけ	母乳はのみたいだけ 育児用ミルクは1日3回程度	母乳はのみたいだけ 育児用ミルクは1日2回程度

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。

★ 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	フレンチトースト	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・ひらめ、 しらす干しなど)	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 ささみミンチ	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。

5～6か月頃 (離乳初期)

離乳食に慣れ、口を閉じてごっくと飲みこめるようになるのが目標

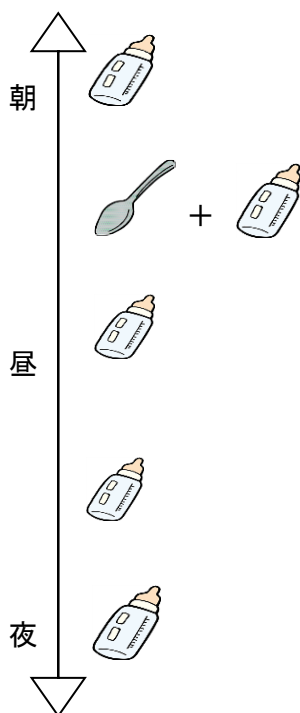
ポタージュのようなドロドロ状から水分を少しずつ減らし、ジャムのようなベタベタ状を目安にしましょう



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ら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。







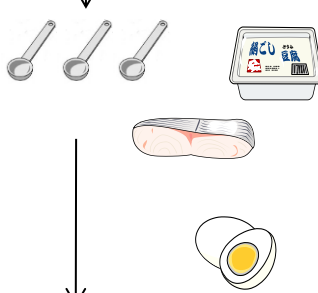


★ はじめは舌で押し出し上手に飲み込むことができませんが、少しずつ慣れてくると「ごくん」と飲み込めるようになります。

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 	<div style="background-color: #a0c0ff; padding: 5px; text-align: center;">まだお休み</div>	<div style="background-color: #a0c0ff; padding: 5px; text-align: center;">まだお休み</div>
おおよそ 1週間	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">少しずつ増やす</p>	 1さじから ↓ 少しずつ増やす 	<div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 5px;"> <p>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</p> </div>
1か月	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">30g (大さじ2)</p>	<div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 5px;"> <p>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。</p> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> 	 1さじから ↓ 少しずつ増やす 
2か月	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">全がゆ 50g (大さじ3強)</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">20g (大さじ1強)</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">豆腐30gまたは 白身魚10gまたは 卵黄1個</p>

*大さじ1 (15ml) は小さじ3

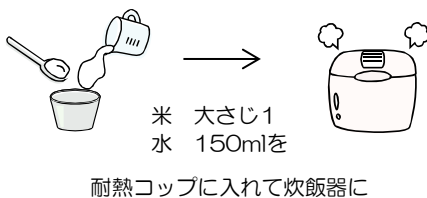
★ 離乳食をスプーンからごっくんと飲み込むことを練習していきます。
食べる量は気にせず、赤ちゃんのペースですすめていきましょう。

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。



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、うらごしやすりつぶすなどして、なめらかな状態にしましょう。



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のせて一緒に炊くとゆでた状態になります。

だし汁の作り方

— 昆布だし —

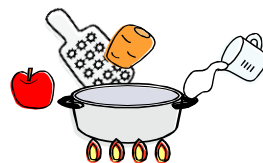
- ① だし昆布を入れ、10分ほどしたら、火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布を取りだす。



りんごとにんじんのすりおろし

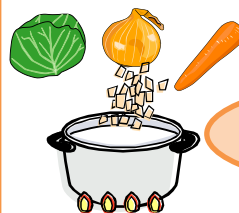
りんご	30g
にんじん	10g
野菜スープ	適量
水溶き片栗粉	少々

- 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う便利です。

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！

パンがゆ

食パン	6枚切1/4枚
野菜スープ	80ml

- ① 食パンはみみをとり、細かくさいておく。
- 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る。
- 食欲のない時は、おろしりんごを加える。

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、そのまま煮ます。

豆腐と青菜のすい流し

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。

豆腐は衛生的に取り扱い、加熱しましょう。

白身魚のすい流し

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。



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。



野菜のマッシュ

さつまいも または
じゃがいも、かぼちゃなど
だし汁または野菜スープ

- ① だし汁で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② うらごすか、すりつぶす。



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

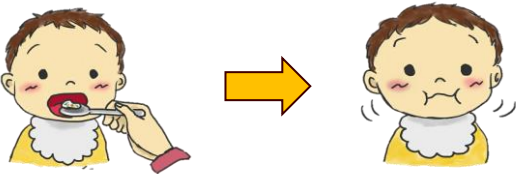
みじん切りやあらつぶしくらいの大きさにしましょう。“豆腐くらいの固さ”が目安です。

★ 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。



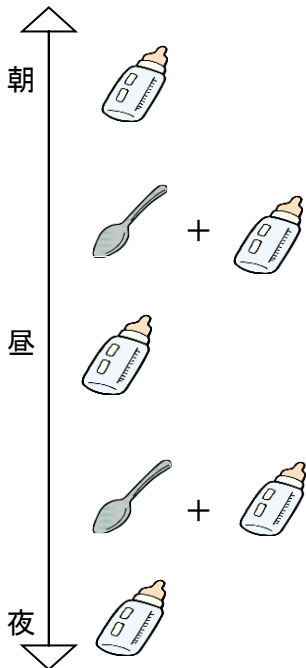
舌で押しつぶして食べる練習をしていきます！

★ 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。水溶き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)	全がゆ 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

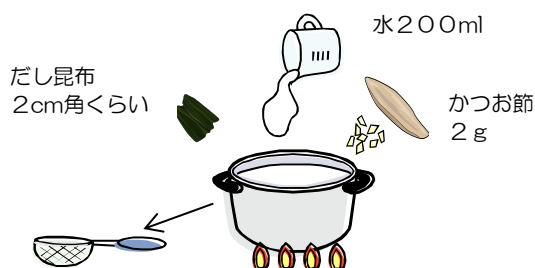
全がゆ

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。

だし汁の作り方

- 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。



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



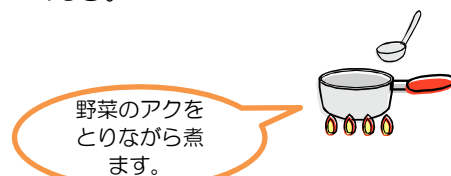
- ① さつまいもは皮をむいて5ミリくらいのいちょう切りにする。
- ② りんごは皮をむいて、さつまいもと同じ大きさに切る。
- ③ 材料を全部鍋に入れ、ひたひたに水を加え、やわらかくなるまで煮て最後にバターを加える。

バターを少し加えるだけでぐっと風味がよくなります。

麩と野菜のうま煮

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、ちぎった麩を加えてしばらく煮る。
- ③ 最後にしょうゆで味をととのえる。



長期保存のきく“麩”は便利

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。

納豆と野菜のいため煮

納豆	10g
キャベツ	10g
人参	10g
だし汁	適量
しょうゆ	少々
油	少々

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② 油で野菜をさっと炒め、だし汁、刻んだ納豆、しょうゆを加え、やわらかくなるまで煮る。

納豆のネバネバ対策



納豆は冷凍してから刻むと刻みやすいです。また”ひき割り納豆”はそのまま使えるので、便利です。

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃ	30g
ささみミンチ	8g
だし汁	適量
水溶き片栗粉	少々

- ① かぼちゃは皮と種をとり、5mm角くらいの大きさに切る。
- ② ささみミンチはゆがいて、包丁でたたいて細かくする。



- ③ かぼちゃがやわらかくなるまで煮て、刻んだささみミンチを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

中期から使えるのはささみミンチです。とりミンチは後期から油抜きをして使えます。

ツナ(水煮缶)と野菜のぽってい煮

ツナ(水煮缶)	15g
ブロッコリー	5g
大根	10g
だし汁	50ml
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

- ① ブロッコリーはゆでてみじん切り、大根もみじん切りにする。
- ② 大根をだし汁で煮て、やわらかくなったらツナ(水煮缶)とブロッコリーを加え、しょうゆで味をととのえる。
- ③ 最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。

うどんのくたくた煮

うどん	30g
ほうれん草の葉先	10g
人参	10g
だし汁	150ml
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

- ① ほうれん草の葉先と人参はゆでて、細かく刻む。
- ② うどんは1cmくらいに切る。

うどんは包丁を水でぬらしながら切るとくつつきません。

- ③ だし汁にしょうゆを加え、うどんを煮る。十分やわらかくなったらほうれん草と人参を加え、よく火を通す。
- ④ 最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。

うどんのかわりにそうめんの使用でもOK!

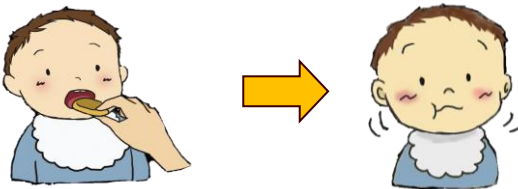
9～11か月頃 (離乳後期)

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！

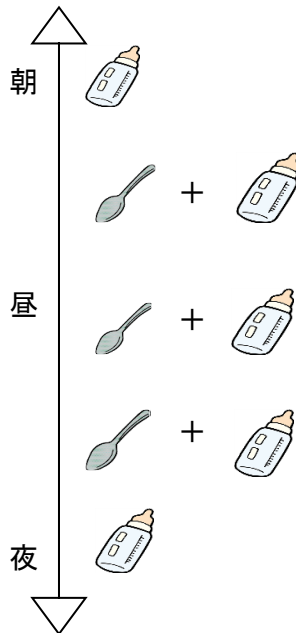
- ★ 早寝、早起き、生活リズムを整え、3回食にすすめましょう。
- ★ 自分で食べたいという気持ちが出てきます。手づかみできる食べ物も用意してみましょう。
- ★ むら食いや好き嫌いが出てくる頃です。一時的なことが多いので、心配せずに栄養のバランスを考えたメニューにしましょう。
- ★ 鉄分が不足しやすくなります。下記の鉄分を多く含む食品をメニューに取り入れましょう。

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)	全がゆ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、ほしがらだけ与えて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

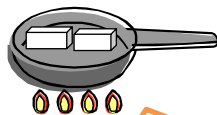
フレンチトースト

食パン 6枚切り	1 / 2枚
牛乳か育児用ミルク	30ml
卵	小1 / 2個
にんじん	10g
バター	少々

- ① 食パンはみみを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ③ ②のにんじん、牛乳（またはミルク）、卵を混ぜあわせてパンをひたす。



- ④ フライパンにバターをひいて③を焼く。



バターはこげやすいので中火で焼いてね。

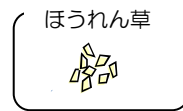
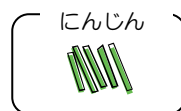
焼うどん

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。

キャベツの牛乳煮

キャベツ	30g
クリームコーン（缶）	20g
野菜スープ	30ml
牛乳	20ml

- 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。

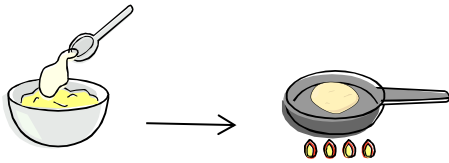
手づかみ食べができます！

- 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。

卵のお焼き

卵	1/2個
ご飯	40g
白ごま	小さじ1杯
バビ-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、バビ-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。



ほうれん草のマヨネーズあえ

はるさめ	5g
ほうれん草	30g
にんじん	10g
マヨネーズ	小さじ1杯
しょうゆ	少々

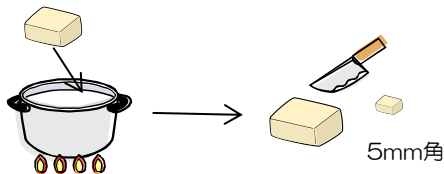
- ① はるさめはゆでて、2cmくらいに刻む。
- ② ほうれん草は、ゆでて水にさらしざく切りに、にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ ①②をマヨネーズであえて、しょうゆで味をととのえる。



ねばねばあえ

豆腐	30g
おくら	1本
納豆	10g
しょうゆ	少々

- ① 豆腐はゆでて5mm角に切る。



- ② おくらはゆでて、たて半分に切ってから小口切りにする。
- ③ 材料を混ぜてしょうゆで味をととのえる。



魚のグラタン風

白身魚	15g
ほうれん草	20g
ホワイトソース (バビ-フード)	1袋 (4g)
とろけるチーズ	1/2枚

- ① 白身魚はゆでるか電子レンジにかけ、皮と骨をとってほぐす。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、ざく切りにする。
- ③ バビ-フードのホワイトソースは規定のお湯でとき、①をあえる。
- ④ アルミカップに②③の順番でのせる。
- ⑤ 最後にとろけるチーズをのせて、オーブントースターで5分ほど焼く。



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。
“肉団子ぐらいの固さ”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。
- * 楽しい雰囲気でお食べしましょう。



- ★ 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》

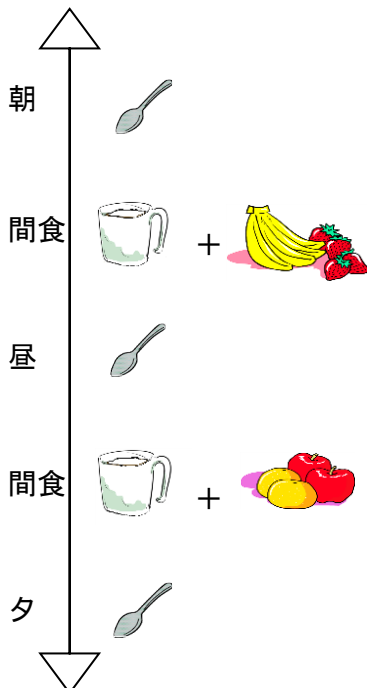


手づかみ食べをさせて「自分で食べたい」意欲を育てる。口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていく。



手づかみ食べが上手になってく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くる。

《与えるリズム》



《1回あたりの目安量》

I	穀類 (g)	軟飯80～ご飯80
II	野菜・果物 (g)	40～50
III	魚 (g)	15～20
	又は肉 (g)	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80gに代わる食品
食パン6枚切 2/3枚 (40g)
うどん(ゆで) 1/2玉 (90g)
マカロニ類(乾燥) 25g

変わりお好み焼き

じゃがいも	30 g
キャベツ	10 g
卵	1 / 5個
粉チーズ	小さじ1杯
しらす干し	3 g
小麦粉	小さじ1杯
青のり	少々
サラダ油	少々

- ① しらす干しは熱湯でさっとゆで、塩抜きする。
- ② キャベツはみじん切りにし、じゃがいもは生のまますりおろす。

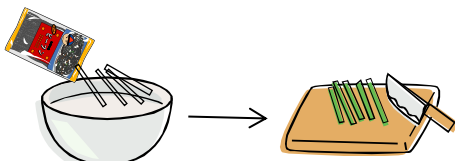


- ③ 材料を混ぜあわせ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

ビーフンのツナ炒め

ビーフン	20 g
玉ねぎ	30 g
ピーマン	1 / 5個
にんじん	10 g
ツナ（水煮缶）	15 g
サラダ油	少々
塩	少々

- ① ビーフンは熱湯につけてもどし、2cmぐらいに切る。
- ② 野菜はせん切りにする。



- ③ 野菜を炒め、次にツナ（水煮缶）を加える。
- ④ 最後にビーフンを加えて炒め、塩で味をととのえる。

ミネストローネ

トマト	40 g
玉ねぎ	20 g
にんじん	10 g
牛肉赤身	20 g
野菜スープ	100ml
パセリ	少々
塩	少々

- ① 野菜は1cm角に切る。
- ② 牛肉赤身は食べやすい大きさに切る。
- ③ 材料を野菜スープで煮て、あくをしっかり取りにんじんがやわらかになったら塩で味をととのえ、刻んだパセリをふる。

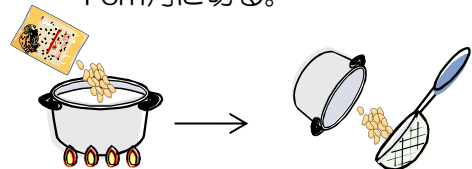
煮ついたらスープを加えてね。

ゆでたマカロニやスパゲティを入れると、主食になります。

かぼちゃと大豆の煮物

かぼちゃ	30 g
水煮大豆	10 g
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、やわらかくになったらしょうゆで味をととのえる。

残った大豆は冷凍しておくといいですね。

にんじんサラダ

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



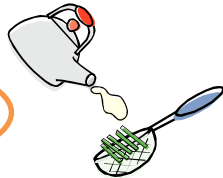
にんじんはピーラーでうす切りにすると簡単！

ひじきの煮物

ひじき（乾燥）	2 g
にんじん	10 g
うすあげ	3 g
だし汁	適量
さとう	少々
しょうゆ	少々

- ① ひじきはたっぷりの水でもどし、よく洗う。
- ② にんじんは1.5cmのせん切りにする。うすあげも同様に切り、油抜きしておく。

熱湯をかけて油抜きをします。

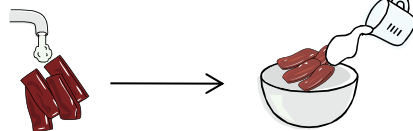


- ③ 材料と調味料をあわせ、やわらかくなるまで煮る。

レバーのかいんとう

牛レバー	20 g
牛乳	適量
しょうゆ	小さじ1杯
しょうが汁	少々
小麦粉+水	少々
白ごま	少々
揚げ油	適量

- ① 牛レバーは、拍子木切りにし、水洗いしたあと牛乳につける。



- ② しばらくしたら水気をふき、しょうゆ、しょうが汁にもみ込んで30分おく。
- ③ 小麦粉をトロリとする程度に水で溶き、白ごまを混ぜて②にまぶしカラッと揚げる。

豆腐と青菜の炒め物

豆腐	30 g
青菜	20 g
サラダ油	少々
しょうゆ	少々

- ① 青菜はゆでて1cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豆腐をくずしながら炒め、青菜を加えてさらに炒める。
- ③ しょうゆで味をととのえる。

青菜は小松菜、ちんげん菜、しろ菜などです。

揚魚のトマト煮

白身魚	20 g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
トマト	30 g
野菜スープ	30ml
パセリ	少々

- ① 白身魚は皮と骨をとり1口大に切り、小麦粉をまぶしておく。油で揚げるか多めの油で焼く。
- ② トマトは湯むきして種をとり、あらく刻む。
- ③ トマトを野菜スープで煮て①を加え、ひと煮立ちしたら、みじん切りにしたパセリをふる。

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、冷凍保存しておくると便利です。
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。

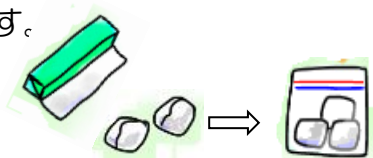
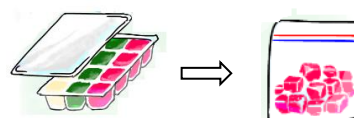
③ 解凍したものは再び凍らせない。

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代品ではありません。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。

さいごに

テキストをご覧いただき、ありがとうございました。
赤ちゃんの離乳食のすすみ具合は、個人差があります。
各月齢ごとに示しているすすめ方や1回あたりの量は、あくまでも目安。
数字にとらわれず赤ちゃんの発育や発達にあわせて、お母さんががんばりすぎない
ようにすすめていきましょう。

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、歯科衛生士
にお問い合わせ下さい。

吹田市立保健センター

<× モ>

参考文献：「授乳・離乳の支援ガイド」2019年4月厚生労働省

令和元年9月作成