

離乳食のすすめ方の目安

はちみつ、黒糖、はちみつ・黒糖入りの飲料やお菓子などの食品は、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでください。

初期のすすめかたの一例 (1さじは離乳食用のさじが基準です。)

	離乳食のすすめ方 ワンポイント アドバイス 赤ちゃんからのサイン はありますか? (裏面左上参照)	赤ちゃんの 発 達	かたさの目安	食べさせ方 (支援のポイント)	1回あたりの目安量							だし	調味料	油脂類	
					I	II	III (1回にどれか1種類)								
					穀類・いも類 	海藻・きのこ 野菜・果物 	豆 腐 	魚 	卵 	乳製品 	肉 				
離乳の開始	生後5〜6か月頃 離乳初期	○発達のサインを目安に、赤ちゃんの様子をみながら1日1回1さじずつ始めます。 ○母乳やミルクは、授乳リズムに合わせて飲みたいだけ与えましょう。 ○飲み込むこと、舌ざわりや味に触れることが目的です。	赤ちゃんの舌は前後に動くだけです。唇を閉じて飲み込むことをあせらず見守りましょう。口に入った食べものを嚥下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚えさせます。	なめらかにすりつぶした状態 目安はポタージュぐらいの状態	 やや後傾 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けると食べものが移動するのを助けます。赤ちゃんの下唇の中心にスプーンをのせ、口が閉じてからスプーンを抜きましょう。	10倍がゆ (はじめはすりつぶす)	アレルギーの心配の少ないつぶしがゆから始めます。つぶしがゆに慣れたら、じゃがいもやにんじんなどのすりつぶした野菜、さらに慣れてきたらつぶした豆腐や白身魚、固ゆでした少量の卵黄などを試していきましょう。 新しい種類に挑戦する時は、赤ちゃんの様子をみながら1日1種類1さじから始めます。調子が悪くなったとき、受診しやすいように、平日の午前中に試してみましょう。					素材の持ち味を生かしましょう	必要なし	必要なし	
	生後7〜8か月頃 離乳中期	○1日2回食で、食事のリズムをつけていきます。 ○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しょう。 ○上手にごっくんできないときはあせらず、離乳初期のメニューを続けましょう。	口の前の方を使って食べものを取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚えます。もぐもぐして飲み込めるようになります。	舌でつぶせるかたさ 目安はお豆腐ぐらい	 補助板に足底がつく 離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇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。あごや舌の力を使って食べることができるようになります。1人で座れるようになったら、足底が床につくようにしましょう。	7倍がゆ 軟らかく煮れば、米粒はつぶさなくてよい。 7倍がゆ70g〜 全がゆ80g (うどん・パン・さつまいも)	緑黄色野菜を増やします 20〜30g	豆腐・納豆 30〜40g	白身魚→赤身魚 10〜15g	卵黄(1個)→全卵(1/3個)	プレーンヨーグルト 50〜70g	脂肪の少ない鶏肉(ささみ) 10〜15g	昆布・ささみだし	それぞれの持ち味を生かしながら薄味を心がけましょう。	植物油・バターなどを使用する場合は少量の使用としましょう。
	生後9〜11か月頃 離乳後期	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。 ○かむことを覚える大切な時期なので、あせらずしっかりかむことをマスターさせましょう。 ○離乳食の量が増えると食後のミルクやおっぱいの量も自然と減ってきます。	奥の歯ぐきを左右に動かし、舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきでつぶすことを覚えます。	歯ぐきで押しつぶせるかたさ 指でつぶせるバナナぐらい	 やや前傾 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。自分で手を伸ばして食べられるように、配置を工夫しましょう(手づかみ食べの練習)。	全がゆ(5倍がゆ)から、慣れてきたら軟飯にしていこう。 全がゆ90g〜 軟飯80g (そうめん・さといも)	野菜の種類を増やします 30〜40g	ゆでてつぶした大豆 45g	赤身魚→青皮魚 15g	1/2個	80g	豚や牛の赤身肉・レバー少量 15g	昆布・かつお・いりこ・脂肪の少ない肉類のだし		
	生後12〜18か月頃 離乳完了期	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ○奥歯が生えてくる1歳3ヶ月〜1歳6ヶ月を離乳の完了時期と考えて、楽しくおいしい食事ができるような雰囲気作りを心がけましょう。	口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えさせます。手づかみ食べが上手になるとともに、スプーンなどを使って食べる動きを覚えます。	歯ぐきでかみつぶせるかたさ 目安は肉団子ぐらい	 まっすぐ座ってひじがテーブルにつく 手づかみしやすく、前歯で噛み切れるような形と固さの食べ物を用意してあげましょう。	軟飯90g〜 普通ご飯80g (マカロニ・パスタ・中華麺)	海藻類・根菜類・きのこ類 40〜50g	厚揚げ・がんもどき・油揚げ 50〜55g	15〜20g	1/2〜2/3個	100g	15〜20g			

食品(例)	1 さじ	2 さじ	3 さじ	4 さじ	5 さじ	7 さじ
つぶしがゆ	1	2	3	4	5	7
じゃがいも			1	2	3	
野菜				1		3
豆腐						1

離乳食アドバイス

離乳初期
○初めはなめらかに調理し、しだいに粗くしていきます。
○卵は卵黄(固ゆで)少量から始め、野菜スープ(裏面参照)などでのばしてあげましょう。赤ちゃんの様子を見ながらすすめていきます。
○初期から使用できる魚
【白身魚】たい・かれい・ひらめなど

離乳中期
○中期から使用できる魚
【赤身魚】まぐろ、かつおなど
○卵黄に慣れてきたら全卵へとすすめていきます。

離乳後期
○後期から使用できる魚
【青皮魚】あじ、いわしなど
○手づかみ食べは目と手と口の協調動作を育てます。十分にさせてあげましょう。

【フォローアップミルクについて】
母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調に進まず、適当な体重増加が見られない場合等に、医師に相談した上で、必要に応じて9か月以降に活用する場合があります。

離乳完了期
○牛乳の飲用は1歳を過ぎてからとなります。
○食事は1日3回となります。そのほかに必要に応じて、食事でとりきれない食品を補食として、時間・量を決めて与えましょう。

※上記の量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、食事の量を調整してください。

離乳食を始める頃にみられる発達のサイン

離乳の開始は生後5～6か月頃が適当です。
次のような発達のサインを目安に、少しずつ離乳食を始めましょう。



首のすわりが
しっかりして
寝返りができる



食べ物に
興味を示す



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
が少なくなる

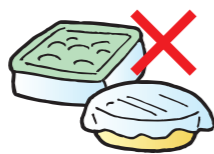
衛生面のポイント

★調理の前に手洗いをしましょう。



★食品は必ず加熱しましょう。

★食べ残しは与えないようにしましょう。



★調理器具は流水でしっかり洗った後、熱湯で流すようにすると、衛生的です。1日の終わりにお湯をかけてその後乾燥させ、清潔に保ちましょう。



赤ちゃんの食事スケジュールの目安

	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃		生後12～18か月頃
時刻	母乳またはミルク →授乳リズムに沿って 赤ちゃんが欲しがるだけ 食事→1回食	母乳→授乳リズムに沿って 赤ちゃんが欲しがるだけ ミルク→離乳食のほかに3回 食事→2回食	母乳→授乳リズムに沿って 赤ちゃんが欲しがるだけ ミルク→離乳食のほかに2回 食事→3回食	時刻	母乳またはミルク →離乳の進み具合に応じて 与えます 食事→3回食+補食
6:00	母乳またはミルク 200ml程度	母乳またはミルク 200ml程度	母乳またはミルク 200ml程度	朝食	離乳食
10:00	離乳食+ 母乳またはミルク 赤ちゃんが欲しがるだけ	離乳食+ 母乳またはミルク 100～150ml程度	離乳食+母乳またはミルク	10:00	補食
14:00	母乳またはミルク 200ml程度	母乳またはミルク 200ml程度	離乳食+母乳またはミルク	昼食	離乳食
18:00	母乳またはミルク 200ml程度	離乳食+ 母乳またはミルク 100～150ml程度	離乳食+母乳またはミルク	15:00	補食
21:00	母乳またはミルク 200ml程度	母乳またはミルク 200ml程度	母乳またはミルク 200ml程度	夕食	離乳食
				21:00	母乳またはミルク 200ml程度 徐々に減らしていく

※母乳やミルクの量は、あくまで目安です。お子さんの様子を見ながら調整しましょう。

参考：授乳・離乳の支援ガイド（2019年）

おかゆ・軟飯の作り方

離乳食のおかゆ(ごはん)は、10倍がゆ→7倍がゆ→全がゆ(5倍がゆ)→軟飯と進めていきます。

米がゆ(米から作るおかゆ)

●材料 (1カップ=200ml)

10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ(5倍がゆ)
米 1/2 水 5	米 1/2 水 3 1/2	米 1/2 水 2 1/2

●作り方

- ①米は研いで水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分置いて、十分に吸水させる。
- ②強火にかけて沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約20～30分煮る。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

ごはんがゆ(ごはんから作る「10倍がゆ」)

●材料 ごはん1：水4～5

●作り方

- ①鍋にごはんとお水を入れ、ご飯をほぐし、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③途中様子を見ながら20分程度煮たら火を止めて7～8分蒸らす。



※ごはんの固さによって、水の量、加熱時間は異なります。
※出来上がりの状態を確認して、かたい場合には水を足してのばしてあげましょう。

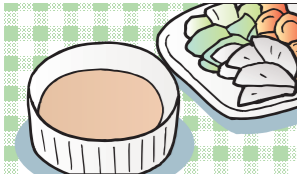
軟飯(ごはんから作る)

●材料 ごはん1：水0.5～1

●作り方

- ①鍋にごはんとお水を入れ、ご飯をほぐし、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にし、ごはんが水気を吸ってなじむまで煮る。
- ③火を止めて5分程蒸らす。

野菜スープの作り方と活用法



●材料

にんじん、はくさいまたはキャベツ、たまねぎ、だいこんなど、アクの少ない3～4種類の野菜……200～250g
水………500ml

●作り方

- ①野菜はよく洗い、にんじん、たまねぎ、だいこんは薄切り、白菜またはキャベツはざく切りにする。
- ②鍋に野菜を入れて、アクを取り除きながら約15分煮る。
- ③こしてから冷ます。

※製氷皿に冷凍すると少量から使えて便利です。その場合は1週間を目安に使い切りましょう。野菜は月齢に合わせた、かたさや大きさにして与えることができます。

ベビーフードの活用法

赤ちゃんの月齢にあったものを選び、原材料を確認して栄養が偏らないようにします。与える前には一口食べて赤ちゃんに合った味やかたさ、温度を確認しましょう。お出かけ先での食事や、離乳食を作れないとき、メニューに変化をつけたいときにも活用できます。手作り離乳食と併用すると食品数、調理形態も豊富になります。



※開封したら使い切りましょう!

電子レンジ・冷凍庫の活用法

電子レンジ

電子レンジ調理は火を使わず、時間も短縮できます

■メリット

- ・調理時間の短縮
- ・水溶性の栄養成分が逃げにくい
- ・少量の調理ができ無駄が少ない

■ポイント

- ・少量の加熱時は特に時間に気を付ける
- ・加熱後は全体をよく混ぜ冷ましてから与える

■調理法

- ゆでる：水分を逃がさないようにラップし加熱する
- 蒸す：容器に入れ少量の水を加えラップし加熱する

■注意点

- ・食品や食材、容器の種類によっては適さないものもあるので注意する
- ・電子レンジ使用ができる耐熱性の容器を使う
- ・金属を含む容器は、発火する危険があるので使わない

冷凍保存

少量では作りにくい食材や、離乳食でよく使うものは、まとめて作って冷凍しておくとう便利です

■メリット

- ・調理の手間と時間が短縮できる

■ポイント

- ・材料は新鮮なものを使う
- ・小さく、うすい形が凍りやすい
- ・よく冷ましてから冷凍する
- ・解凍後は再冷凍しない
- ※熱伝導率の高い金属製のトレイ等に入れるとより早く冷凍できる

■調理法

- ・与える前に、電子レンジか鍋で十分に再加熱し、冷ましてから与える

■注意点

- ・食材によっては冷凍に適さないものもあるので注意する
- ・1回分ずつの小分けにして密封し、日付・食材名を記入して冷凍する
- ・冷凍した食材は1週間を目安に使い切る

佐賀市では、乳幼児健康相談や各種セミナーを実施しています。離乳食の相談をはじめ、育児・母乳・歯磨き等に関して、個別に相談に応じています。身体計測も行っています。日程・場所は市報、ホームページに掲載しています。ご予約のうえお越しください。

* お問い合わせ *
佐賀市 こども健康課 TEL 40-7282

