

こども の食事

離乳食の進め方

離乳食ってなあに？

母乳やミルクから幼児食へと移る過程で与える食べ物のことです。
この時期に、いろいろな味に慣れさせ、食べものを噛んで飲み込む
ことを練習していきます。

ポイント

のんびり・ゆっくりが基本です。



- ・生後 5～6 か月頃から開始し、子どもの歯の生え具合や噛む力にあわせて、焦らず、
ゆっくりと進めましょう。

ポイント

食材の選び方



- ・穀類 + 〈卵・豆腐・魚・肉〉 + 〈野菜・果物〉を組み合わせましょう。
- ・〈卵・豆腐・魚・肉〉は 1 回にどれか 1 品とるようにするか、この中の 2 品以上と
るようにしましょう。
- ・卵と豆腐など 2 品以上使用する時は各食品の使用目安量の 1/2 程度とるようにしま
しょう。

ポイント

保育園等とよく連携を取り合いましょう。

- ・家庭での離乳食の進み具合、朝のほ乳時刻とほ乳量、健康状態等、
連絡を密にしましょう。
- ・保育園等の給食で“初めて食べる食材”ということがないよう、
まず初めの一口は家庭から！

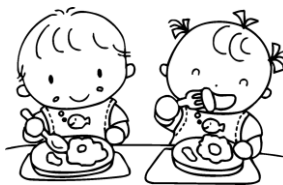


ベビーフードを上手に活用しましょう

ポイント

- 子ども歯の生え具合や噛む力にあったものを選びましょう。
- 離乳食を手作りする際の参考にするのもよいですね。
- 用途にあわせて上手に選択しましょう。
- 料理や原材料が偏らないように気をつけましょう。
- 開封後の保存には注意！ 開封後はすぐに使い、食べ残しなどは与えないようにしましょう。

市販のベビーフードは常温で長期保存が可能なものもあるので、災害時の備蓄にもおすすめです。



手づかみ食べはなぜ大切？

手づかみ食べは
食べる練習！
9か月頃からだんだんと
自分で食べたいという
意欲がでてきます。

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、
食べ物への関心に
つながります。

手指の発達を促し、
スプーンやフォーク、
箸を使う動きに
スムーズに移行できます。

手づかみ食べを
しながら、かじり取って
食べることで、自分自身の
一口量を覚えていきます。

食べ始める前に
汚れてもよいシートなどを
床に敷き、手の届くところ
におしぼりを用意しておく
と便利です。



よい姿勢で食べましょう





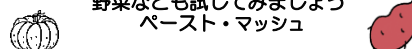





園では、食事中に
足の裏がつくように
足置きを使用して高さを
調節したり、背もたれを
使用して、よい姿勢となる
ように工夫しています♪



姿勢が安定すると…

食べ物を噛む・飲み込むためのあごの力や舌の動きが身につきます。
食事に集中しやすくなり、落ち着いて味わいながら食べることができます。

離乳食の進め方のめやす ～早見表と合わせて使いましょう～

期（月齢）			初期（5～6か月頃）	中期（7～8か月頃）	後期（9～11か月頃）	完了期（12～18か月頃）
回数	離乳食		1回→2回	2回	3回	3回
	母乳・育児用ミルク		1日4回＋食後 （母乳又はミルクで900cc～1000cc）	1日3回＋食後 （母乳又はミルクで600cc～800cc）	1日2回＋食後 （母乳又はミルクで400cc～600cc）	離乳が完了したら幼児食へ 牛乳をコップで飲みましょう。
発達の目安 （全身・手・指・口）			<ul style="list-style-type: none">しばらく座れるようになる。舌は前後に動く。口を閉じて取り込み、飲み込める。スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる。手全体でつかむ。	<ul style="list-style-type: none">一人で支えなくても座れるようになる。舌が上下にも動く。舌と上顎でつぶすことができるようになる。持ち替えることができる。	<ul style="list-style-type: none">ハイハイからつかまり立ちができる。舌が上下左右に動く。歯ぐきですりつぶせるようになる。親指を使ってつかむようになる。	<ul style="list-style-type: none">一人で歩けるようになる。舌が自由自在に動かせるようになる。歯が生えるに従って、前歯でかじり、つぶしたり、噛んだりできるようになる。小さいものを人差し指と親指でつまむ。
離乳食の固さの目安			なめらかにすりつぶした状態 （ポタージュ状）	舌でつぶせる固さ （豆腐の固さ程度）	歯ぐきでつぶせる固さ （バナナの固さ程度・指でつぶせる固さ）	歯ぐきでかめる固さ （手で持ち、かじりとれる大きさ）
一回に 食べる 量の 目安	I	穀類	つぶしがゆからはじめましょう 	全がゆ50～80g 	全がゆ90g～軟飯80g	軟飯90g～ご飯80g
	II	野菜・果物	つぶしがゆに慣れたら、すりつぶした野菜なども試してみましょう ペースト・マッシュ 	20～30g すりおろし、すりつぶし～細かいみじん切り	30～40g 粗みじん、短い千切り やわらかめに	40～50g 小さめに～大きめに切ってやわらかく
	III	魚	野菜になれてきたら、つぶした豆腐・白身魚固ゆでした卵黄なども、少量ずつから試してみましょう。 	 10～15g 白身魚～赤身魚 すりつぶし～細かくほぐす	15g 赤身魚 青背魚 ほぐして	15～20g 白身魚～青背魚 すりつぶし～細かくほぐす
		または肉		10～15g 油分の少ないささみなど すりつぶす	15g 鶏肉・レバーなど 	15～20g
		または豆腐		 30～40g	45g	50～55g
		または卵		卵黄1～全卵1/3個 	全卵 1/2個 1歳までは、必ず加熱して使いましょう	全卵1/2個～全卵2/3個
		または乳製品			50～70g	80g 牛乳は加熱してから使いましょう
ワンポイント アドバイス			<ul style="list-style-type: none">新しい食品は1日1さじから、体調の良い日の日に始めてみましょう。1さじとは、計量スプーンの小さじ1くらいの量をさします。一人座りが安定してできるようになるまでは、横抱きで目が合い、口元が見える姿勢であげましょう。★ スプーンは、ボウル部分が赤ちゃんの口の幅より小さく、浅く平たいものだと赤ちゃんの口に入りやすいです。持ち手の柄が長いと、大人が持ちやすいので、赤ちゃんの口に運びやすいですよ。	<ul style="list-style-type: none">いろいろな食品を食べる経験をしましょう。食べさせてあげる大人は赤ちゃんに向かい合って座りましょう。足の裏が床や、補助板につくことで上半身が安定して食べられます。★ 初期のスプーンより、ボウル部分がひとまわりほど大きく、深いタイプのスプーンがおすすめです。	<ul style="list-style-type: none">9か月頃からは、大人の味付けの半分くらいになるような味付けにし、それぞれの食品が持つ味をいかしましょう。魚はほぐし煮やトマト煮、肉はあんかけや肉団子といった料理がおすすめです。手づかみ食べを十分に経験することで、自分で食べる楽しみを感じることができます。スプーンも自分で持ちたがります。★ 2種類のスプーンを使い分けてみましょう。 ○赤ちゃん：自分で持ちやすい柄の太い物 ○大人：介助しやすい柄の長いものコップで飲む練習も始めてみましょう。	<ul style="list-style-type: none">エネルギーや栄養素の大部分が食べ物から取れるようになった状態が離乳の完了です。まだまだ食べムラも多い時期です。無理強いしないことが重要です。魚はホイル焼きや煮魚、肉はハンバーグやシュウマイといった料理が食べやすいです。手づかみ食べを十分に経験しながら、スプーンやフォークを使って食べようと意欲も大切にしましょう。
★ 個人差が大きいので、焦らずゆっくりと進められるとよいです。 ★ 食べさせるペースが早いと、丸飲みをしやすくなります。赤ちゃんの様子を確認しながら、口に入れてあげるとよいですね。						

離乳食 食べて良いものの早見表

○：食べて良いもの △：食べる際は注意が必要なもの ×：まだ食べない方がよいもの

食材名	初期 5～6 か月	中期 7～8 か月	後期 9～11 か月	完了期 1歳～ 1歳半	注意点
エネルギー源 穀類					
米（おかゆ）	○	○	○	○	徐々に水分を減らして慣れていく。
★食パン	○	○	○	○	はじめは内側のやわらかい部分を。
★菓子パン	×	×	×	△	甘みが強く油脂が多いので控える。
★パスタ類	×	△	○	○	しっかりゆでて食べやすい形に。
★中華めん	×	×	×	△	弾力が強く消化が悪い。塩分も多い。
★麺	△	○	○	○	他の小麦製品が食べられたら少量をやわらかく煮て。
ビタミン・ミネラル源 野菜・海藻・果物					
じゃが芋・さつまい芋	○	○	○	○	じゃが芋の芽はしっかり取る。すりおろしてから加熱しても良い。
里芋・★山芋	×	×	△	○	かぶれる場合があるので成長してからで良い。
かぼちゃ	○	○	○	○	皮を取って野菜類のスタートに。
大根・かぶ	○	○	○	○	特にかぶはやわらかく食べやすい。
にんじん	○	○	○	○	やわらかく煮るかすりおろして使う。
玉ねぎ	○	○	○	○	細かく刻んでしっかりと煮る。
ほうれん草	○	○	○	○	葉先のやわらかい部分を。
ブロッコリー	○	○	○	○	穂先の部分をしっかりとゆでて刻む。
キャベツ・白菜	○	○	○	○	芯は硬いので除き、葉先の部分を使う。
きゅうり	×	△	○	○	皮はむくと良い。軽くゆでて使う。
トマト	△	○	○	○	皮をむき、種も除いてつぶし火をとす。
なす	×	△	○	○	皮をむき水にさらしてアクを取る。
きのこ類	×	×	△	○	噛み切りづらいので食べる場合は刻む。
わかめ	×	△	○	○	塩蔵わかめは良く塩抜きを。やわらかく調理して。
ひじき	×	×	△	○	やわらかく煮て細かく刻んだものを少量なら良い。
★バナナ	△	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめは加熱すると安心。 ・初めて食べる時は慎重に。 ・甘い物はクセになりやすい。1日1回程度に。
梨・★りんご	△	○	○	○	
みかん	△	○	○	○	
メロン・スイカ	△	○	○	○	
フルーツ缶詰	×	×	△	○	



離乳食の進み具合には個人差があります。
この早見表はあくまでも目安ですので、
お子さんの成長に合わせて調理してあげてください。

★アレルギー（特定原材料8品目・特定原材料に準ずる20品目に関係するもの）を含む食品

食材名	初期 5～6 か月	中期 7～8 か月	後期 9～11 か月	完了期 1歳～ 1歳半	注意点
たんばく質源 魚・大豆・卵・肉・乳製品					
白身魚	ひらめ・かれい	○	○	○	脂肪が少なくほぐれやすい。とろみをつけると食べやすい。
	たい	○	○	○	アレルギーの心配が少なく、最初に与える魚に最適。
	たら	△	△	○	白身だがアレルギーの心配があるので注意。
	★さけ	×	△	○	塩分が多いものは控え、生鮭か水煮缶を。
赤身	ツナ水煮缶	×	△	○	油や食塩が入っていないものを少量から。
青背魚	あじ	×	×	○	小骨が多いので注意して除き、食べやすくほぐして。
	ぶり	×	△	○	身体に良い脂が多いが、消化を考え遅めに。
	★さば	×	×	△	塩さばは塩分が多いので避ける。脂質が多いので遅めに。
	★えび・★かに	×	×	×	アレルギーの心配があるので離乳食では控える。
	しらす干し	○	○	○	ゆでて塩抜きしてから使う。
	★練り製品	×	×	×	添加物や塩分が多いので控える。
	★豆腐	○	○	○	はじめて食べるたんばく質源に。火を通して。
	★豆乳	×	△	△	料理に混ぜ加熱する。飲むのは1歳過ぎから。
	★卵黄	△	○	○	かたゆでにして小さじ1の量から。
	★卵白	×	△	○	卵黄に慣れてから、しっかり加熱した状態で。
	★鶏ささみ	×	○	○	はじめてのお肉に。すりつぶして少量から。
	★鶏むね肉	×	△	○	皮は除いてパサつかないように調理を。
	★牛肉・豚肉	×	×	△	鶏肉に慣れたら与えても良い。筋や脂でない部分を。
	★ハム・ベーコン	×	×	×	塩分、添加物が多いので控える。
	★牛乳	△	△	○	加熱する料理に少量使える。飲むのは1歳過ぎから。
	★ヨーグルト	△	○	○	砂糖が入っていないプレーンタイプが良い。
	★チーズ	×	△	○	塩分や脂肪が少ないものを選ぶ。
調味料など					
	砂糖・食塩	×	×	△	1歳までは素材の味を生かし、あえて使わなくて良い。
	★醤油・★味噌	×	×	△	1歳前になって、必要であれば少し味付けを足す程度に。
	みりん	×	×	△	アルコールが含まれるため、使う場合は加熱してとばす。
	★マヨネーズ	×	×	△	生卵が含まれるため、1歳までは少量を使い必ず加熱する。
	★ケチャップ	×	×	△	味が濃いので無添加のトマトピューレの方がおすすめ。
	★バター	×	×	○	乳脂肪なので比較的消化は良い。無塩タイプを。
	サラダ油	×	×	○	バターに慣れてからごく少量を使う程度なら良い。

参考文献

授乳・離乳の支援ガイド2019 / 教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン

魚は、
白身魚⇒赤身魚⇒青背魚の順に進めましょう
やわらかく煮てほぐし、とろみをつけて
与えるのがおすすめです



窒息や誤嚥事故を防ぐために

安全な食べさせ方のポイント

- ・食べている時は姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。
- ・あおむけに寝た状態や、泣きながら、笑いながら、遊びながらたべたり、食事中にびっくりするようなことはしないようにしましょう。
- ・食事の途中で眠くなってしまったら、無理に食べさせないようにしましょう。

注意が必要な食材

表の ★ 以外にも、アレルギーに注意

- ・くるみ
- ・そば
- ・落花生やナッツ類

園の給食では出ないものも、アレルギーが出ると症状が強いので、注意してください。

乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎてから

- ・黒糖
- ・はちみつ

ボツリヌス菌は熱に強いので通常の加熱では死にません。飲料やお菓子にも注意してください。