

すくすく離乳食



離乳食の 進め方

(中期～完了期)

福知山市こども家庭支援課





～離乳食をスムーズに進めるポイント～



【離乳食作り】

- おこさんの食べ具合に合わせて少しずつ固くするように進めましょう。
- 素材の味を活かしながら薄味を心がけましょう。
- 加熱調理をして衛生面や固さ、アレルギーに気をつけましょう。
- 調味料は7～8か月頃から月齢に合わせて少量使えます。香辛料は2歳頃まで控えましょう。
- 食材は新鮮なものを選び、手や器具を清潔にし、衛生に注意して調理しましょう。

福知山市 HP
「子どもの食育」



離乳食の固さの目安



卵の進め方



スプーンの選び方



【離乳食の役割】

- 栄養を補給する
- そしゃくの練習・消化吸収機能を発達させる
- 食習慣の確立、精神発達も促す

【離乳の完了】

形のある食べ物をかみつぶすことが出来るようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとるようになる1歳～1歳6か月頃が目安になります。

※離乳の完了とは母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

【注意する食品】

- 卵：固ゆで卵の卵黄から始め、慣れてきたら卵白、その後様子をみて全卵に進めましょう。
※アレルギー体質のお子さんは医療機関に相談しましょう。
- 魚：5～6か月頃は白身魚、7～8か月頃は赤身魚、9か月以降は青背の魚を様子を見ながらとりいれましょう。
- はちみつ・黒砂糖：乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えません。加工品にも含まれていることがあるため、栄養成分表示を確認してから使用しましょう。
- 牛乳：多飲すると鉄分の吸収を妨げる作用があるため、飲みすぎに注意しましょう。飲料として与える場合は、1歳を過ぎてからにしましょう。

※離乳食に少量使う分は問題ありません

【食物アレルギーが疑われる症状がみられた時】

- 必要な場合は医療機関へ受診し、必ず医師の診断に基づいて離乳食を進めてください。



～離乳中期（7～8か月ごろ）～

【目標】

食べ物を舌と上あごで潰して食べられるようになる。

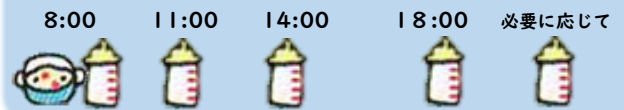
【離乳食の固さ】

- ・舌と上あごでつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さにしていきます。
- ・指で簡単につぶせる固さ。裏ごしする必要はなく、粗つぶし～細かいみじん切りくらいの大きさが適当です。
- ・食べにくそうなら水溶性片栗粉などでトロミをつけます

【1日の食事のリズム】

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日2回の食事リズムをつけていきましょう。

離乳食スケジュール例（目安）



【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】

- ・舌は前後と上下に動きます。
- ・食べ物を舌で押しつぶしながら食べます。
- ・舌でつぶしているのを確認してから次の1さじを与えます。



- ①スプーンを口に近づけると口を開けるようになる。
- ②舌と上あごで食べ物をすり潰してから飲み込む。
- ③すぐには飲み込まず、閉じた口元が少し動く。

【離乳食の目安量・進め方】

- ・ごはん：7倍がゆ50g～80g（赤ちゃん茶碗1／2～1杯）
※7倍がゆに慣れたらつぶさず、水分量を少しずつ減らしていく。
- ・たんぱく質：肉・魚10～15g、または豆腐30～40g、
または卵黄1個～全卵1／3個、または乳製品50～70g
- ・野菜・果物：20～30g
- ・食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。
- ・苦手なものや食べにくいものは形を変えたり、少し間をあけて与えてみましょう。
- ・栄養の主体はまだ母乳やミルクです。食後に飲みたいだけ飲ませましょう。
- ・だし汁が主で味付けはほんの風味づけ程度です。しょうゆ・みそ・砂糖・塩・油が少量使えます。
- ・色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。

食べやすい姿勢



足底が補助板につく

- 穀類 → 7倍がゆ（粗つぶし）・パンがゆ・うどん・そうめんなど
- いも類 → やわらかくゆでて粗つぶし
- 卵類 → 卵黄の量を少しずつ増やし卵黄1個分ほど食べられたら、8か月頃から卵白も同じく耳かき1杯程度から。卵白の量を少しずつ増やし全卵で1／3個まで。
- 魚類 → 7～8か月頃からほぐした赤身も使える
- 肉類 → 鶏ささみ・ひき肉、レバー、牛・豚の赤身肉を細かいみじん切り※脂の少ないものを選ぶ
- 豆類 → 豆腐は粗つぶし・納豆や煮豆はすりつぶし
- 乳製品 → カッテージチーズ・プレーンヨーグルト
- 野菜 → やわらかく煮て細かいみじん切り（※緑黄色野菜も使っていく）
- 海藻 → 細かくみじん切りにし、トロトロになるまで煮る
- 油脂類 → バター・植物油

【ステップアップの目安】

やわらかいものを舌でつぶして上手にモグモグできたり、2回食をおいしそうに食べていたら次へ進めましょう。9か月頃から1日3回食にしていきましょう。



～離乳後期（9～11 か月ごろ）～



【目標】

「噛む」ための基礎づくり。前歯で噛みきり、歯ぐきで噛みつぶして食べられるようになること。

【離乳食の固さ】

- ・赤ちゃんの歯ぐきでつぶせる完熟バナナくらいの固さ。
- ・指で少し力を入れてつぶせるくらいの固さで5mm角～1cm角の大きさが適当です。

【1日の食事のリズム】

・毎日だいたい同じ時間に食べて、食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。

【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】

- ・舌は前後・上下・左右に動きます。
- ・舌でつぶせない食べ物は左右に寄せて歯ぐきでつぶしてカミカミします。丸のみするようなら固さをチェックする。
- ・手づかみ食べを始めます。

【離乳食の目安量・進め方】

- ・ごはん：5倍がゆ50g～軟飯80g（赤ちゃん茶碗1杯）
- ・たんぱく質：肉・魚15g、または豆腐45g、
また全卵1/2個、または乳製品80g
- ・野菜・果物：30～40g

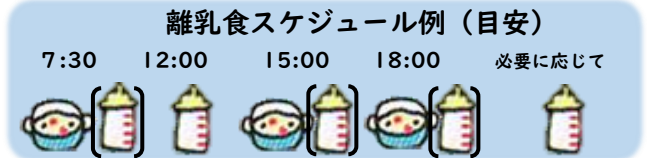
※バランスよく組み合わせましょう。

- ・食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。
- ・鉄の不足には十分配慮し、赤身魚・肉・レバーを取り入れましょう。フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、体重増加がみられない場合や離乳食が進まず鉄不足のリスクが高い場合、必要に応じて使いましょう。
- ・だし汁を中心に大人より薄めの味付けにする。少量のケチャップ・マヨネーズも使えます。
- ・手でもてるような形の食事もとりにいれて、自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。
7～8cmくらいが持ちやすいです。太さも調節してみましょう。
- ・大人の食事からとりわけて離乳食に活用しましょう。

- 穀類 → 5倍がゆ（つぶさない）・軟飯・パン・うどん・そうめん・マカロニ・パスタ
- いも類 → やわらかく煮てサイコロ状
- 卵類 → 全卵1/2個までをしっかり加熱
- 魚類 → 背の青い魚は少しずつ様子をみて使う
- 肉類 → 鶏肉やひき肉、牛・豚の赤身薄切肉やひき肉・レバー
- 豆類 → 豆腐はサイコロ状、納豆や煮豆はみじん切り
- 乳製品 → チーズ・牛乳を少量料理に使う（牛乳を飲ませるのは1歳から）
- 野菜 → 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる
- 油脂類 → バター・植物油
- きのこ → よく煮て細かくみじん切り

【ステップアップの目安】

1日3回食のリズムをしっかりつけていきましょう。味覚や食習慣もこの時期に形成されます。乳幼児期に濃い味に慣れないように、薄味を心がけましょう。



- ①丸みのあるスプーンを下唇の上に乗せ、上唇がとじるのを待つ。スプーンを自分の口にもっていきこうとすることもある。
- ②やわらかめの物は前歯でかじりとる。
- ③舌を使って食べ物を左右に寄せて歯ぐきで噛みつぶす。

食べやすい姿勢
やや前傾





～離乳完了期（1歳～1歳6か月ごろ）～



【目標】

1日3回の食事リズムを整え、栄養のほとんどを食事からとり始める。

【離乳食の固さ】

- ・前歯で噛みきれる、歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらいの固さ)。
- ・1cmの厚さでいちょう切り～輪切りくらいの大きさにします。

【1日の食事のリズム】

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えます。
- ・おやつ（補食）は食事に影響しない量と時間を決めて与えましょう。

離乳食スケジュール例（目安）



【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】

- ・手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして1口量を覚えさせます。スプーンを持たせて自分で食べる準備もしていきます。

- ・ごはん：軟飯90g～ご飯80g
- ・たんぱく質：肉・魚15～20g、または豆腐50～55g、
また全卵1/2～2/3個、または乳製品100g
- ・野菜・果物：40～50g

※バランスよく組み合わせましょう。

- ・大人より薄めの味付けにして、香辛料は避けましょう。
- ・1日3回の食事とおやつ・牛乳などで栄養を補給します。
- ・ミルクから牛乳へ移行していきましょう。牛乳を与える場合は、
1日200～400mlを目安にコップやストローで飲ませましょう。

※牛乳は飲みすぎると、鉄欠乏性貧血になることがあります。飲みすぎに注意しましょう。

- ・大人とほとんど同じものが食べられるようになりますが、固さや味に注意しましょう。
- ・食事の雰囲気大切に家族一緒に食べるようにしましょう。
- ・乳幼児期に味覚や食習慣が形成されます。濃い味に慣れないように、薄味を心がけましょう。

【おやつとの与え方】

- ・こどもは胃の容量が小さく、3回の食事だけではエネルギーや栄養素が不足することがあるので、それを補うためにおやつを与えます。3回の食事をしっかり食べている場合には、おやつを必ず与える必要はありません。
- ・1日1～2回、おやつから次の食事まで2～3時間空けるようにしましょう。
- ・食事ととりにくいビタミンやミネラル類をとれるような果物や野菜、ヨーグルトやおにぎりなどもいいでしょう。
- ・大人に比べて水分を必要とするので、牛乳・お茶などの飲み物を組み合わせましょう。
- ・市販のお菓子は糖分・塩分・脂肪分が多いものを避けましょう。

【歯のケア】

- ・歯が生え始めたら歯のケアもしましょう。食後にお茶や湯冷ましを飲ませたり、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。



①手づかみ食を十分にさせ、自分で食べる楽しさを増やす。

②スプーンなどを使った食べる動きを覚えさせる。

食べる姿勢



まっすぐに座り、肘がテーブルにつく



～だしのとり方～



5～6 か月ごろから 昆布だし

【材料：400ml（2 カップ） 分】
水・・・500ml（2. 5 カップ）
昆布・・・5 cm×10 cmを 1～2 枚

【作り方】

- ① 昆布はサッと表面をふき、はさみで切り込みを入れる。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、1 時間ほどつけておく。
- ③ 弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。

7～8 か月ごろから かつおだし

【材料：400ml（2 カップ） 分】
水・・・・・・・・500ml（2. 5 カップ）
かつお節・・・15 g

【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、煮立ったらかつお節を入れ、弱火で2分ほど煮る
- ② 火をとめ、少しおく。
- ③ かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。
※かつお節は苦味が出るため、しぼらない。

7～8 か月ごろから 和風だし (かつお・昆布だしの合わせだし)

【材料：400ml（2 カップ） 分】
水・・・・・・・・500ml（2. 5 カップ）
昆布・・・・・・・・5 cm×10 cmを 1 枚
かつお節・・・15 g

【作り方】

- ① 昆布はサッと表面をふき、はさみで切り込みを入れる。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、1 時間ほどつけておき、弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。
- ③ かつお節を入れ弱火で2分ほど煮る。
- ④ 火をとめ、かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

9 か月ごろから いりこだし

【材料：400ml（2 カップ） 分】
水・・・・・・・・500ml（2. 5 カップ）
煮干し・・・・・・10 g

【作り方】

- ① 煮干しは、頭とはらわたを取り除き、身を縦にさく。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、数時間つけてうまみを出す。
- ③ 火にかけ、2～3分沸騰させ火を止める。
- ④ ペーパータオルでこす。

つかみ食べの練習に

チキンナゲット

そのままでもおいしい

材料

チキンナゲット (約6個分)

鶏ミンチ	100g
木綿豆腐	50g
マヨネーズ	3g (大さじ1/4)
薄力粉	4.5g (小さじ1/2)
塩	少々
サラダ油	少々

トマトソース (大人2人分)

トマト缶(カット)	100g
玉ねぎ	1/4個
にんにく(お好みで)	1/4かけ
オリーブオイル	6g (大さじ1/2)
コンソメ	1g
塩	0.4g
砂糖	0.4g
乾燥バジル	少々
乾燥オレガノ	少々

栄養価(ナゲット6個分)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	17.8g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.3g

ポイント



- ・ 離乳食後期から食べられます。
- ・ ナゲットの**大きさや量はおこさんに合わせて調整**してください。
- ・ 大人の方はソースをつけるとさらにおいしくいただけます。

作り方

【チキンナゲット】

- ① ボウルにすべての材料を入れて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって一口大に並べ、スプーンで押さえて成型する。
- ③ 中火でしっかり火を通し、両面をこんがり焼く。

【トマトソース(大人用)】

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
鍋にオリーブオイルと①を入れて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ② トマト缶、コンソメ、塩、砂糖、バジル、オレガノを加えて混ぜながら加熱する。
- ③ ひと煮たちさせて冷めるまで置いておく。

LINE 相談



市公式 YouTube



市栄養士作成
野菜レシピ



市 HP「子どもの食育」



こども家庭部
公式 Instagram



@KODOMOSEISAKUSHITSU



食育情報はこちらから！