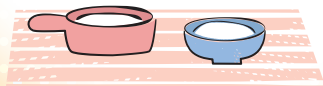
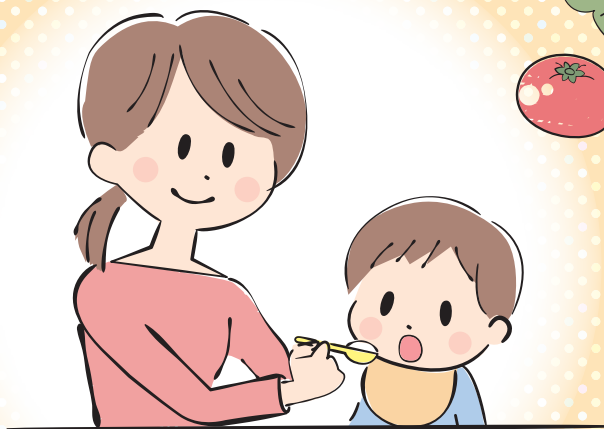


親子でたのしむ

離乳食BOOK



この本は、京都市内の区役所・支所保健福祉センターで
実施する離乳食講習会のテキストとして使用します。
受講時には必ずお持ちください。



京都市
CITY OF KYOTO



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

離乳食のすすめ方の目安

(授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)から改変)



以下に示す事項は、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調整しましょう。



	離乳の開始 → 離乳の完了			
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態	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	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量				
I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90 ～軟飯80	軟飯90～ご飯80
II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
魚 (g)		10～15	15	15～20
又は肉 (g)		10～15	15	15～20
又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
III 又は卵 (個)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	卵黄1 ～全卵1/3	全卵1/2	全卵 1/2～2/3
又は乳製品 (g)		50～70	80	100
歯が生えてくる目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
食べる機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。 

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

形状別一覧表

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
おかゆ				
にんじん				
ほうれん草				
豆腐				
白身魚				

離乳食づくりのために知っておいてほしいこと

● 衛生面には細心の注意を

- ・離乳食を作る前に手洗いを十分にし、衛生的に調理しましょう。
- ・材料は新鮮なものを選び、作ったらずぐに食べさせましょう。
- ・冷凍（フリージング）や再加熱は適切に行いましょう。

冷凍保存のポイント

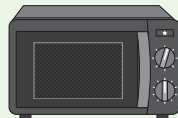
- ① **すばやく凍らせる！**
十分に冷まし、1回分ずつ小分けにして冷凍する。
- ② **空気に触れないように密封する！**
蓋つき容器やラップに包んだものを
冷凍用保存袋などに入れ、密封する。
- ③ **再冷凍はしない！**
味や栄養分が落ち、雑菌が繁殖する場合も
あるため、1回で使い切る。
- ④ **保存期間の目安は1週間程度。**
保存した日時やメニュー名を書いておく。



おかゆや野菜スープ、野菜など離乳食でよく使う
ものは、まとめて作って冷凍しておくと便利です。

再加熱のポイント

冷凍保存したものは、必ず十分に再加熱してから食べさせましょう。



電子レンジで



湯せんにする



鍋に入れて直火で
(少量の水を加えて)

※ 与える前には、大人が味見をして、味や固さ確かめましょう。

● 1歳までは気をつけたい食品

はちみつ 乳児ボツリヌス症予防のため与えない。

牛乳 貧血予防のため、そのまま飲むのは1歳を過ぎてから。
離乳中期（7～8か月頃）から料理に使うことはできます。



● 子どもが食べやすい加熱具合の目安



根 菜 親指と人さし指でつぶれるくらい

細かいものや薄いものよりも、形があって軟らかいものの方が、噛みやすくなります。



葉野菜 くったりして指でこするとつぶれるくらい

葉野菜は繊維があるので、「しんなり」を通り越して「くたくた」に軟らかくなるまで加熱すると食べやすくなります。



肉・魚 加熱しすぎると固くなるので調理法を工夫しましょう

水分が少なくパサパサするものは食べにくいので、魚はホイル焼きにしたり、ひき肉はあんかけにするなど食べやすい工夫をしましょう。



離乳期に与える食品と調理方法 — キッチンに貼っておきたい —										
月齢	食品の例	穀類	いも類	油類	野菜類	果実類	豆類	肉類	魚介類	乳製品
4～5 月	母乳 母乳が足りない場合は ミルク	米粉 （薄め）	じゃがいも、さつまいも （つぶす）	バター （少量）	ほうれん草、人参、 トマト、ピーマン、 きゅうり、なす、 かぼちゃ、さくらんぼ、 りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう、 みかん、りんご、 バナナ、みかん、 グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	大豆、豆腐 （すりつぶす）	鶏肉、豚肉、牛肉 （細かく切る）	魚（白身魚） （細かく切る）	母乳、ミルク （母乳が足りない場合は）
6～7 月	母乳 母乳が足りない場合は ミルク	米粉 （やや濃い）	じゃがいも、さつまいも （つぶす）	バター （少量）	ほうれん草、人参、 トマト、ピーマン、 きゅうり、なす、 かぼちゃ、さくらんぼ、 りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	大豆、豆腐 （すりつぶす）	鶏肉、豚肉、牛肉 （細かく切る）	魚（白身魚） （細かく切る）	母乳、ミルク （母乳が足りない場合は）
8～9 月	母乳 母乳が足りない場合は ミルク	米粉 （やや濃い）	じゃがいも、さつまいも （つぶす）	バター （少量）	ほうれん草、人参、 トマト、ピーマン、 きゅうり、なす、 かぼちゃ、さくらんぼ、 りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	大豆、豆腐 （すりつぶす）	鶏肉、豚肉、牛肉 （細かく切る）	魚（白身魚） （細かく切る）	母乳、ミルク （母乳が足りない場合は）
10～11 月	母乳 母乳が足りない場合は ミルク	米粉 （やや濃い）	じゃがいも、さつまいも （つぶす）	バター （少量）	ほうれん草、人参、 トマト、ピーマン、 きゅうり、なす、 かぼちゃ、さくらんぼ、 りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	りんご、バナナ、 みかん、グレープフルーツ、 いちご、ぶどう	大豆、豆腐 （すりつぶす）	鶏肉、豚肉、牛肉 （細かく切る）	魚（白身魚） （細かく切る）	母乳、ミルク （母乳が足りない場合は）

「離乳期に与える食品と調理方法」（4か月児健康診査で配布）を参考に、いろいろな食品を使いましょう！

野菜スープ と だし汁

・・・離乳食の固さの調節に使うことができます。

野菜スープ

材料

野菜2～3種類……………100g
 { じゃがいも・にんじん・たまねぎ・
 だいこん・かぶ・白菜・キャベツなど }
 水……………500ml (カップ2・1/2)



野菜100gは、
汁碗に1杯分くらい



① 野菜は洗って皮をむき、適当な大きさに切って水から煮る。



▶じゃがいも・たまねぎ・
にんじんのスープ



柔らかくなった野菜は
つぶして離乳食に!

② 野菜が軟らかくなったら汁だけ、こす。

だし汁

材料

昆布 (5cm角) ……………1枚
 かつお節……………3g (小1パック)
 水……………500ml (カップ2・1/2)
 ※はじめのうちは昆布だけでもよい。



▶かつおと昆布のだし汁



① 昆布は切り込みを入れて、水につけて火にかける。



② 沸騰直前に昆布をとり出す。



③ かつお節を入れてひと煮立ちさせる。



④ 火を止めて、こす。

おかゆの作り方

コップがゆの作り方

(分量目安) 米…小さじ1～2 水…米の量の10倍

【10倍がゆ (米1 : 水10)】



① 湯のみやコップなどに、洗った米と水を入れ、30分以上つける。



② 40～50分湯せんにする。(最初は強火→弱火) 炊けたら4～5分蒸らす。



③ 初めはなめらかにすりつぶす。慣れればつぶさずそのまま。

● 炊飯器で大人のごはんと一緒におかゆを作る方法

炊飯器で簡単に!



おかゆ用の米と水を深めの容器(湯のみやコップなど)に入れ、ごはんを炊く時に炊飯器の中央に置き、炊飯する。



● お鍋でごはんからおかゆを炊く方法

鍋にごはん、ごはんの4倍の水(10倍がゆの場合)を入れて火にかける。沸騰したら、フタをずらして約20分弱火で煮る。

▼子どもの発達状況により、水加減でおかゆの固さを調節していきます。

離乳初期



離乳中期



離乳後期



	10倍がゆ	全がゆ (5倍がゆ)	軟飯
お米から作るとき	米1 : 水10	米1 : 水5	米1 : 水3
ごはんから作るとき	ごはん1 : 水4	ごはん1 : 水2	ごはん1 : 水1

離乳初期 (5～6か月頃) のメニュー



野菜

★ 野菜の煮つぶし



① 野菜は皮をむき、かぶるくらいの水 (又は昆布だし) を加えて、軟らかく煮る。

② ギャルにあげた野菜をすりつぶし (裏ごし)、ゆで汁でとろみを加減する。

ゆで汁は野菜スープとして冷凍保存!
離乳食の固さ調節に大活躍!

材料 (作りやすい分量)

じゃがいも・にんじん・たまねぎ }40g
又は だいこん・にんじん
又は かぼちゃ・たまねぎ } (カップ1/3)

★かぶ、ほうれん草、キャベツ、白菜、ブロッコリーなど、いろいろな野菜を使ってみましょう。

★ おろし煮



① にんじんはゆでてすりおろし、りんごは皮と芯をとってすりおろす。

② にんじん、りんごに水を加えて少し煮、水溶きかたくり粉 (2倍の水で溶く) でとろみをつける。

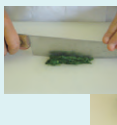
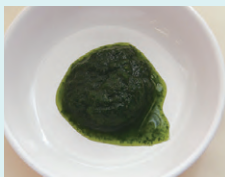
材料 (作りやすい分量)

にんじん.....10g
りんご.....20g
水.....30ml (大さじ2)
かたくり粉.....0.6g (小さじ1/5)

にんじんは、ゆでて冷凍しておく、すりおろしやすい。

水溶きかたくり粉を加える時は、鍋を火からおろしましょう。

★ 青菜のペースト



縦・横の両方向に刻む。



① 青菜は軟らかくゆでて水にさらす。

② 葉先を細かく刻んですりつぶす。

材料 (作りやすい分量)

青菜 (葉先) ...10g (1株分)
だし汁...20ml (大さじ1強)



③ だし汁を加えて少し煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつけてもよい。

アレンジ

おかゆに混ぜて「みどりがゆ」として食べさせてもよい。

★青菜の種類

ほうれん草、チンゲン菜、小松菜、畑菜、春菊など

豆腐

★ にんじんの白あえ風

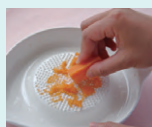


材料 (作りやすい分量)

豆腐……25g にんじん……15g
だし汁……50ml (カップ1/4)
かたくり粉……0.6g (小さじ1/5)



① 豆腐はゆでるか、ペーパータオルで包んで電子レンジで加熱し、水気を切ってすりつぶす。



② ゆでたにんじんをすりおろす。



③ ①と②のだし汁、水溶きかたくり粉(2倍の水で溶く)を合わせて電子レンジで加熱し、とろみをつける。



鍋で煮てもよい。

魚

★ 魚のすり流し汁



材料 (作りやすい分量)

白身魚……10g (1/6切)
だし汁……40ml (カップ1/5) (魚のゆで汁でも可)
かたくり粉……0.6g (小さじ1/5)

おさしみ1切れくらい



① 魚をゆでる。



② 骨、皮をはずし、身だけをよくすりつぶし、少量のだし汁を加えるばす。



③ 残りのだし汁を加え、少し煮てから水溶きかたくり粉(2倍の水で溶く)でとろみをつける。

★白身魚の種類

たい、かれい、ひらめ、たら、すずき、あんこうなど

卵黄

★ 卵黄のペースト



材料 (作りやすい分量)

卵黄……9g (1/2個)
だし汁又は野菜スープ……20ml (大さじ1)



① 卵は固ゆで(沸騰後12～13分ゆでる)にし、卵黄だけをすりつぶす。



② だし汁などでばす。

アレンジ

おかゆに混ぜて「卵黄がゆ」として食べさせてもよい。

★卵の使い方

はじめは固ゆでにした卵黄からはじめ、慣れてきたら全卵を使います。加熱は十分に火が通るまで行いましょう。

離乳中期（7～8か月頃）のメニュー



〈マークの説明〉

- : ごはん・パン・麺類など
(主に炭水化物の供給源)
- : 野菜 (主にビタミン、ミネラルの供給源)
- : 魚・肉・豆腐・卵など
(主にたんぱく質の供給源)

味付けについて

はじめは調味料の必要はありません。

離乳中期から味付けをすることもできますが、薄味（大人の1/4量くらいが目安）にしましょう。

麺類



材料

そうめん……………10g
卵黄……………9g (1/2個)
ほうれん草……………5g
だし汁……………100ml
(カップ1/2)
かたくり粉……………1g
(小さじ1/3)

★ にゅうめん



① そうめンを細かく折って軟らかくゆで、ザルにとる。



② 水にさらして塩抜きする。



③ ほうれん草は、ゆでて細かく刻む。



鶏ささみ、にんじんなどを加えてもよい。

④ だし汁を煮立て、そうめんとほうれん草を加えて煮る。



⑤ 水溶きかたくり粉（2倍の水で溶く）でとろみをつけ、溶いた卵黄を加え煮る。

野菜・果物



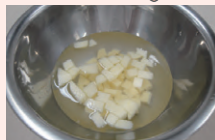
材料

さつまいも……20g (1/10本)
りんご ……10g
水……適量 (バター……1g)

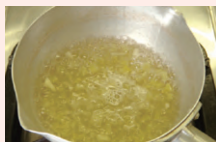
★ りんごとさつまいもの重ね煮



① さつまいも、りんごは皮をむいて5mmくらいの厚さに切る。



② 水につけてあくを抜く。



③ さつまいも、りんごがひたる程度の水を加え、つぶしながら軟らかく煮る。

野菜

★ トマトときゅうりのサラダ



① トマトは皮と種をとって、さいの目に切る。



② きゅうりは皮をむいてすりおろす。



③ トマトときゅうりをあえる。

材料

トマト……30g (1/6個)
きゅうり……10g (1/10本)

★ 無糖ヨーグルトやりんごのすりおろしであえてもよい。
★ ゆでて刻んだしらすが干しを加えてもよい。

魚

★ 魚のホワイトソース煮



にんじんの代りに
いろいろな野菜を
使ってもよい。



① にんじんはゆでて5mm角に切る。魚はゆでて細かくほぐす。



② にんじんをバターで炒め、小麦粉を加えて炒める。



③ 牛乳(育児用ミルク)でのばし、魚を入れてしばらく煮る。

材料

魚………15g (1/4切)
にんじん(ゆでて5mm角状) ……10g (大さじ1)

バター………4g
小麦粉………3g (小さじ1)
牛乳又は育児用ミルク……50ml (カップ1/4)

肉

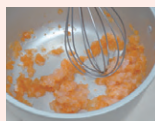
★ 鶏肉のとろとろ煮



① 鶏ささみは包丁でたたきつぶす。



② にんじん、たまねぎはすりおろす。



③ 鶏ささみ、にんじん、たまねぎを合わせて混ぜる。



④ だし汁を加え、よく混ぜながら火にかけ、煮る。



⑤ 水溶きかたくり粉(2倍の水で溶く)でとろみをつける。

材料

鶏ささみ……15g (1/3本)
にんじん(すりおろし) ……10g (大さじ1)
たまねぎ(すりおろし) ……10g (大さじ1)
かたくり粉………0.6g (小さじ1/5)
だし汁………50~100ml (カップ1/4~1/2)

離乳後期 (9～11か月頃) のメニュー



1日3回の離乳食例



をそろえましょう。

1回目



★ 全がゆ～軟飯

材料

米……………20g
水……………100～60ml



作り方はP.6参照

★ ゆで野菜 (にんじん、ブロッコリー)

材料

にんじん……………10g
ブロッコリー……………20g



作り方

- ① にんじんは、皮をむき、棒状に切る。ブロッコリーは房に分ける。
- ② ①をゆでる。

★ 豆腐の煮物



材料

豆腐……………45g
水……………少量
しょうゆ……………1～2滴

作り方

- ① 豆腐と水を入れて、電子レンジで加熱する。(又は、鍋に入れて煮る。)
- ② しょうゆを落とす。

すりごま、かつおがし、塩抜きしたちりめんじゃこをのせてもよい。

2回目



アレンジ

さといもの煮物を皮むきトマト15gやゆでブロッコリー15gに代えてもよい。



★ 卵とじうどん



材料

うどん (ゆで) ……60g (1/3玉)
にんじん……………10g
ほうれん草……………10g
卵……………1/2個
だし汁……………100ml
しょうゆ……………1～2滴

作り方

- ① うどんは、1cmの長さに切る。
- ② にんじんは、5mm角に切る。
- ③ ほうれん草は、ゆでてあらめのみじん切りにする。
- ④ 卵は、溶きほぐす。
- ⑤ だし汁に②を入れて煮る。
- ⑥ 沸騰したら、①、③を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ しょうゆを入れる。
- ⑧ ④をまわし入れ、しっかり火を通す。

★ さといもの煮物



作り方

- ① さといものは、皮をむき (ゆでてむいてもよい。)、5mm幅に切る。
- ② だし汁で、①が軟らかくなるまで煮る。
- ③ しょうゆを入れる。

材料

さといも……………30g
だし汁……………60～100ml
しょうゆ……………1～2滴

★ さといもの代わりに、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもでもよい。
★ 手づかみ食べをするときは大きめに、スプーンで与えるときはさいの目に切ると食べやすい。

3回目

大人の食事からの
取り分けメニュー

★ スチームドフィッシュ ★主菜



★ ミルク煮 ★副菜

材料

ブロッコリー……………10g
にんじん……………10g
牛乳……………大さじ1・1/3
(バター……………2g)

作り方

- ① ブロッコリーは、房に分けてゆでる。
にんじんは、角切りにしてゆでる。
- ② 牛乳に①を入れて煮る。
(バターを入れてもよい。)

★ミルク煮の材料は、じゃがいも、
たまねぎ、青菜、かぶ、カリフラワー
にしてもよい。

材料 (大人2人分+子ども1人分)

(子ども1人分の目安)

生さけ(さわら)……………135g(2切) (15g)
たまねぎ……………90g(1/2ヶ) (10g)
水……………100ml (15ml)
しょうゆ……………小さじ1 (2〜3滴)
酢……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ① 生さけは、そぎ切りにする。
- ② たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に②を敷き、上に①のをせ、水を入れる。
- ④ ふたをして、中火で加熱する。
- ⑤ 子ども分を取り分け、しょうゆを2〜3滴落とす。
大人分には、しょうゆ、酢、ごま油を合わせたものをかける。

★ みそ汁 ★副菜

材料

白菜……………10g
乾燥わかめ……………0.3g
だし汁……………50ml
みそ……………小さじ1/6

作り方

- ① 白菜は、あらめのみじん切りにする。
- ② わかめは、水でもどし、あらめのみじん切りにする。
- ③ だし汁に、①、②を入れて、軟らかく煮る。
- ④ みそを加えて、火を止める。

★塩蔵わかめの場合は、水にさらして、しっかり塩分を抜く。

手づかみ食べにトライ!お手軽レシピ



【フレンチトースト】

材料 食パン……………20g(耳なし6枚切1/2)、牛乳……………50ml(カップ1/4)、
卵……………15g(中1/3個)、バター……………2g



- ① 食パンは持ちやすい
大きさに切る。



- ② 牛乳と卵を混ぜて
食パンをひたす。



- ③ バターを溶かし、
弱火で両面を焼く。



【ゆで野菜】

材料 お好みの野菜……………好きなだけ



- ① 野菜は持ちやすい
形に切る。
(長さ5cmの棒状)



- ② 軟らかくゆでる。
又は電子レンジで加熱する。
又は炊飯器でごはんを炊く時に、
米の上のせておく。

★ゆで野菜におすすめ!

だいこん、にんじん、さつまいも、さやいんげん、じゃがいも、
かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワーなど



をそろえましょう。

朝食



★ ピザ風トースト

材料

食パン (耳なし6枚切1枚)30g
 トマト10g
 チーズ6g

作り方

- ① 食パンは、2つに切る。
- ② トマトは、皮をむき、1cm角に切る。
- ③ ①に②とチーズをのせて、トースターで軽く焼き色がつくまで焼く。

★ 和風スクランブルエッグ

材料

卵1/2個 だし汁大さじ1
 にんじん10g しょうゆ1~2滴
 さやいんげん5g

温かいうちにラップで蒸巾にすると、手づかみ食べがしやすい。

作り方

- ① 卵は、溶きほぐす。
- ② にんじんは、1cm角に切り、ゆでる。
- ③ さやいんげんは、ゆでて小口切りにする。
- ④ フライパンにだし汁を入れ、②と③を煮る。
- ⑤ ④にしょうゆと①を流し入れ、かき混ぜながら完全に火を通す。

★ フruitsヨーグルト

材料

りんごやみかんなどの果物30g
 ヨーグルト (無糖)大さじ2

作り方

- ① みかんは、皮をむいて1cm角に切る。
 りんごは、皮をむいて半透明になるまで電子レンジで加熱する。
- ② ①をヨーグルトである。

昼食



アレンジ

ゆでキャベツ20gと練りごま2gをあえたものに代えてもよい。



★ にゅうめん

材料

そうめん (3/5束) 30g 鶏肉15g
 油揚げ5g だし汁100ml
 ほうれん草10g しょうゆ小さじ1/3

作り方

- ① そうめんは、3~4つに折り、ゆでて水にさらす。
- ② 油揚げは、油抜きし、細かく刻む。
- ③ ほうれん草は、ゆでてあらめのみじん切りにする。
- ④ 鶏肉は、1cm角に切る。
- ⑤ だし汁を煮立てて、②、③、④を煮る。
- ⑥ ⑤に①を入れて煮、しょうゆを入れる。

ほうれん草は、オクラに代えてもよい。

★ ひじきキューマヨ

材料

干ひじき1g きゅうり10g
 コーン缶 (粒)5g
 マヨネーズ小さじ1

作り方

- ① ひじきは、水でもどして、ゆでて細かく刻む。
- ② きゅうりは、皮をむき、あらめのみじん切りにする。
- ③ コーンは、水気をきる。
- ④ ①、②、③をマヨネーズである。

夕食



★ みそ汁



材料

じゃがいも……………20g
たまねぎ……………10g
だし汁……………50ml
みそ……………小さじ1/6

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて、1cm角に切る。
- ② たまねぎは、1cm角に切る。
- ③ だし汁で①、②を煮る。
- ④ みそを加えて、火を止める。

★ 魚の甘酢あんかけ



材料

あじ……………20g	砂糖……………ひとつまみ
かたくり粉…小さじ2/3	酢……………小さじ1/3
揚げ油……………適宜	かたくり粉…小さじ2/3
たまねぎ……………10g	水……………小さじ1
油……………小さじ1/2	(添え野菜)
だし汁……………50ml	ブロッコリー……………10g
しょうゆ……………小さじ1/3	トマト……………10g

作り方

- ① あじは、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ② たまねぎは、あらめのみじん切りにし、油で炒め、だし汁を加えて、弱火で煮る。
- ③ ②にしょうゆ、砂糖、酢を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ ①に③をかける。
- ⑤ ゆでたブロッコリーと、皮と種をのぞいたトマトを添える。

★ 添え野菜は、ピーマン、ズッキーニ、さやいんげんなどに代えてもよい。

★ 魚は、かつお、まぐろ、さば、いわし、たら、さわら、生さけなど、季節のものに代えてもよい。

★ おにぎり



材料

ごはん……………80g

作り方

- ① ごはんをラップで包み、おにぎりを3つ作る。

補食 (食事と食事の間に1日1～2回)

飲み物として、コップ1杯の牛乳やお茶をえましょう。



★ かぼちゃのあべかわ

材料

かぼちゃ……………50g
きな粉……………3g
砂糖……………1g

作り方

- ① きな粉と砂糖を混ぜる。
- ② かぼちゃは、皮をむき、1cm角に切り、軟らかくゆで、①であえる。

★ かぼちゃの代わりに、おにぎりやゆでたまごマカロニでもよい。



★ 大学芋

材料

さつまいも……………50g
油……………小さじ1/2
黒ごま……………0.5g

作り方

- ① さつまいもは、皮をむき、一口大の乱切りにし、水につける。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れてふたをする。
- ③ 中火にし、さつまいもが軟らかくになったら火を止め、黒ごまを散らす。

食べる姿勢のポイント

① 離乳初期

はじめは抱っこして
食べさせます。
とても安心します。



② 離乳中期

椅子などにおすわり
をして食べる習慣を
つけます。
座ったときに、補助板
や床に足裏がつくよう
にします。



③ 離乳後期

手がテーブルに届き、
補助板や床に足裏が
つくようにします。



④ 離乳完了期

まっすぐに座れ、ひじ
がテーブルにつき、
補助板や床に足裏
がつくようにします。



食べ方と飲み方の発達

		9か月	1歳	2歳	3歳
食 べ 方	 手づかみ	自分で食べはじめます			
	 フォーク			持ちたがるときは 持たせてあげましょう	上手に使えるように なってきます
	 スプーン				
	 おはし			持たせてみましょう	
飲 み 方	 コップ	練習をはじめましょう			
	 ストロー	使ってみましょう			



○ スプーンの持ち方の変化

子どもの手の機能の発達に伴い、スプーンの持ち方も変化します。

スプーンの練習は、手の機能の発達に合わせて、楽しみながら練習をしていきましょう。



手のひら握り



指握り



鉛筆握り

食べにくい食材はひと工夫

特 徴	食 品 例	工夫点
皮が口に残る	トマト、豆など 	皮をむく
口の中で まとまりにくい	ひき肉、ブロッコリーなど 	とろみをつける
ペラペラしている	わかめ、レタスなど 	加熱してきざむ
唾液を 吸ってしまう	パン、さつまいも、ゆで卵など 	水分を加える

離乳食・幼児食に注意したい食品

離乳食や幼児食には向かない食品	
生もの	刺身、生肉、生卵など 
塩分の多い食品	漬物、つくだ煮、スナック菓子など 
甘味の強い食品	市販の菓子、ジュース類など 
カフェインの多い飲み物	緑茶、コーヒー、紅茶など 

窒息事故防止のために注意が必要な食品	
この時期は与えない 食べ物（～5歳頃まで）	ピーナッツなどの硬い豆、ナッツ類など 
弾力性が強い食べ物	もち、こんにゃく、いか、たこ、 かまぼこ、ちくわなど 
水分が少なく 固い食べ物	生のりんご、生のにんじん、 たくあん、おせんべいなど 
そのまま飲み込める 大きさの食べ物	ミニトマト、丸いままのぶどう、あめ、 ポップコーン、ベビー用おやつなど 

食品は小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。

Q & A

離乳食をなかなか食べてくれませんか。 どうしたらいいですか？

離乳食の進み方や食べる量には個人差がありますので、
焦る必要はありません。

離乳食は規則的にチャレンジし、母乳は授乳のリズムに沿って与え、生活のリズムを整えていきましょう。

「おいしいね」「シャキッと音がしたね」
など、声かけをすることで、食わず嫌いが減ったり、子どもの食べる意欲が育ちます。



手づかみ食べは必ずしないとダメですか？ 汚れるからさせたくありません。

食べ物を触ったり、握ったりして、その固さや触感を体験することで、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。

子どもの食べたい気持ちを応援し、自分で食べられるよう見守ってあげましょう。

エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くと汚れてしまった後の片付けが少し楽になります。

▶ 手づかみおすすめレシピは、p.12に掲載しています。



子どものおやつのおすすめはありますか？

おやつは補食と考えます。エネルギーや食物繊維、カルシウムやビタミンなどを補えるような食材がおすすめです。
飲み物とあわせて1回100kcalくらいが目安です。

組合せ例

▶ おすすめレシピはp.14に掲載しています。



おにぎり+お茶



ロールパン+牛乳



くだもの+ヨーグルト



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for writing practice.

〈参考資料〉

- 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）〈厚生労働省〉
- 健康増進のしおり2013-4「離乳が終わって3歳頃までの子どもの食事。」〈（公社）日本栄養士会〉
- 子どもの事故等防止に関する注意喚起等の公表資料（2021年1月20日）〈消費者庁〉



離乳食レシピは、ホームページに多数掲載していますので、ご活用ください。

京・けんこうひろば 離乳食レシピ

Q 検索



問合せ先