



離乳食のしおり

西東京市公設公営保育園栄養士会 2020年2月改訂

* このしおりは、西東京市公設公営保育園での離乳食の進め方をまとめたものですが、ぜひご家庭での離乳食づくりにも役立てていただきたいと思います。

* 月齢は5か月から離乳食を開始したことを想定しています。

6か月以降に開始したときは、月齢をずらして読み取ってください。

* 量はあくまでも目安です。お子さん一人ひとりちがいますので、お子さんに合わせて無理なくすすめましょう。

ご質問、ご相談等ございましたら、お近くの公設公営保育園の栄養士にお尋ねください。



目次

離乳食について	1ページ
離乳食のポイント	2ページ
離乳食の進め方	
野菜スープ・おかゆの作り方	3ページ
5～6 か月頃	4ページ
7～8 か月頃	6ページ
9～11 か月頃	8ページ
12～18 か月頃	10ページ
幼児期からの食生活について	13ページ

「離乳食」について



離乳食はなぜ必要？

栄養補給

赤ちゃんは成長につれて、母乳やミルクだけでは栄養不足になります。必要な栄養を食べ物からとれるように少しずつ慣らしていくための食事が離乳食です。

かんで飲み込むことを覚える

舌の動きが発達してもかむ動作が自然にできるわけではなく、舌やあごの動きの発達に合った形状の離乳食を食べることでかむ練習をしていきます。

消化機能の発達を促す

食べることで唾液や消化液が増えて、いろいろな食べ物を消化できるようになります。

心の発達を促す

いすに座って食事をする、かんで飲み込むことはよい刺激になります。また離乳食を味わい、においを感じ、見て楽しむということも心の発達にはよいことです。

よい食習慣を身につける

時間や回数を決めて、一定の場所で食べさせることが食習慣の始まりとなります。

食べさせてもらいながら、徐々に手づかみ食べが始まり、スプーンを持って自分で食べられるようになっていきます。

どうやって進めていくの？

離乳食は大きく4つの時期に分けられます。これは赤ちゃんの食べ方や消化吸収機能の発達に応じてかたさや大きさなど形態を変え、食品の種類や量を増やしていくためです。

☆月齢はあくまで目安です。各期の目安となる形態と量がだいたい食べられるようになれば、次のステップに移る事ができますが、個人差も大きいので赤ちゃんのペースで進めていきましょう。

(月齢の目安)	(離乳食の回数)	(形態)
5～6か月	[1日1回→2回]	トロトロ状のものを、唇を閉じて飲み込みます。
7～8か月	[1日2回]	ベタベタ・フワフワ状のものを舌でつぶして食べます。
9～11か月	[1日3回]	バナナ位のかたさのものを歯茎でかんで食べます。
12～18か月頃	[1日の食事3回+おやつ]	歯茎でつぶせるかたさのものを食べて、母乳・ミルク以外の食べ物で栄養がとれるようになれば 離乳食完了 です。

母乳・ミルクと離乳食のバランスは？



離乳食のあとに欲しがらだけ与えるのが原則です。時期が進むにつれて母乳・ミルクの量は自然に減りますが、9か月頃になっても食事をあまり食べず飲みたがるようであれば離乳食の内容(かたさなど)を見直しましょう。

(時期)	(ミルクの回数)	
5～6か月	[離乳食後 + 3～4回]	離乳食に慣れることが目的なので、母乳・ミルク中心で進めます。
7～8か月	[離乳食後 + 3回]	離乳食をしっかり食べると食後の母乳・ミルクは減っていきます。
9～11か月	[離乳食後 + 2回]	<u>必要な栄養の6割以上を食事からとるようになります。</u> 食事量が増えると母乳・ミルクの量は減りますが、食事以外に2回は授乳します。
12～18か月頃	[おやつのときに、コップで牛乳等を飲みます。]	食後の授乳は必要なくなります。

離乳食のポイント

食事は楽しく！離乳食を楽しもう！

生きる基本である「食べること」が楽しみになるように、肩の力を抜いてリラックスして始めましょう。嫌がる時は無理強いせずに味やかたさを工夫したり、「おいしいね」と声をかけてみるなど、日々成長する赤ちゃんを応援する気持ちで一緒に楽しみましょう。

素材はシンプルに、しっかり加熱して

赤ちゃんは消化機能も未熟で細菌に対する抵抗力も弱いので、食品の取り扱いや調理する際には特に注意が必要です。食中毒やアレルギーを予防するために、一部の野菜、果物の他はしっかり加熱をしましょう。食材は新鮮なもの、添加物不使用のものをえらびましょう。初めての食品は、1日1品にします。

味付けは「しない」～「うす味」に

多量の塩分は赤ちゃんの未熟な腎臓に負担をかけます。また濃い味に慣れると薄味を嫌がるようになるので、今は素材の甘みやうまみを覚える時期と考え薄味に慣れるようにしましょう。甘い飲み物・菓子も要注意です。

(目安) 5～6 か月: 味付けなし

7 か月～: 大人の味の 1/3 程度の濃さ

9 か月～: 大人の味の 1/2 程度の濃さ

水分補給は水か麦茶で

赤ちゃんにはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、離乳食後にお口をきれいにするために、湯冷まし(生水は1才過ぎ)や薄い麦茶等を少しずつ飲ませます。

<果汁について>

離乳の準備やビタミン補給の目的で、果汁を与える必要はありません。

離乳食や授乳の妨げにならないように、甘い飲み物は控えましょう。

量は赤ちゃんの食欲に合わせて

各時期の量は目安です。赤ちゃんの食欲にまかせることが基本ですが、タンパク質食品や脂質、塩分などは内臓に負担をかけるので食べ過ぎないように注意しましょう。

穀類、野菜をたっぷりと使用します。

食事のリズム作りを大切に

生活リズムをつくる大切な時期です。

食事の時間を決めたら、できるだけその時間を守りましょう。食べたがらないときは30分を目安に切り上げ、食後の授乳も時間をあけずに行います。次の食事や授乳時間までにほどよく空腹感がもてるようにすると、スムーズに食べることができます。(目安は4時間おき)

赤ちゃんの様子をよくみて進めます

便の状態や体調の変化をよくみて、不安なときは医師に相談しましょう。

☆ 食物アレルギーについても自己判断による制限は避けましょう。

☆ 体調の悪いときは、様子を見て離乳食を一つ前の段階に戻したり、油や繊維の多いものを控えるなど配慮しましょう。

食べさせ方にも注意して

テレビは消して、食事に集中できるようにしましょう。大人がせかしてスプーンを運ばず、よくかんで食べるように促します。上手にできたらたくさんほめてあげましょう。食べる意欲を大切に！手づかみも自分で食べるための大事な練習です。

離乳食の進め方



調理方法

☆調理の前には必ず手を洗いましょう！

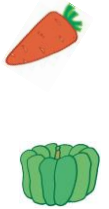
[器具の消毒について]

哺乳瓶や離乳食作りに必要な器具は5分間、乳首は3分間煮沸消毒します。
(電子レンジでの消毒用グッズも市販されています)

☆野菜スープの作り方

鍋に野菜(大根、キャベツ、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、カブなど)を入れ、かぶるくらいの水を入れて中火にかけ、煮立ったらあくをすくい弱火で30分位煮ます。1/3程に煮詰まったところでこします。味付けはしません。

→離乳食用に野菜を煮るときもこのようにして作り、煮汁はかたさの調節やスープとして使います。



☆だしの取り方

(昆布だし) 鍋に水と昆布を入れて沸かします。野菜を煮るときに昆布も入れると良いだしがとれます。

(昆布・かつおだし) 昆布だしの続きに、かつお節を入れて、1分沸騰させてこします。

(煮干しだし) 鍋に水と煮干しを入れて沸かします。

だしの材料はすぐ使えるようにストックしておくとう便利です。


おかゆの作り方と分量の目安

☆多めに作って1回分ずつ冷凍すると便利です。

鍋に水と米(ご飯)を入れ、蓋をして強火にかけます。沸騰したら弱火にし、時間を計って炊き、火を止めて10分ほど蒸らします。

炊き時間はご飯からの場合で10倍がゆなら約30分、7倍がゆなら約20分にします。

米から炊く場合は50分が目安になります。吹きこぼれないように箸などを挟み隙間を作るとよいです。

月齢	5か月頃	6か月頃	7か月頃	8か月頃	9～11か月頃	12～15か月頃
種類	10倍がゆ 初めはトロトロとしたなめらかなつぶしがゆにし、飲み込みやすくする だんだん米粒の割合を増やし、つぶしかたも粗くする		7倍がゆ 粒が少し残り、口に入れるとフワリととろける感じ	全がゆ(5倍がゆ) 指でつまむと簡単につぶれるポツリした感じ	全がゆ→かたがゆ(4倍がゆ) 粒があるが指で簡単につぶれるフワフワ状 →軟飯 力を入れるとすぐつぶれるやわらかさ	軟飯～ご飯 
量	小さじ1～	30～50g	50～60g	60～80g	全がゆ 80～100g 軟飯 80g	軟飯 90g ご飯 60～80g
割合	米:水=1:10 ご飯:水=1:5		米:水=1:7 ご飯:水=1:4	米:水=1:5 ご飯:水=1:3	かたがゆ 米:水=1:4 ご飯:水=1:2 軟飯 米:水=1:3 ご飯:水=1:1	ご飯 米:水= 1:1.2

〔離乳食の開始(5か月～6か月頃)〕

離乳食と授乳時間の目安

午前 6:30 頃	午前 10:30 頃	午後 2:30 頃	午後 6:30 頃	午後 10:00 頃
母乳又はミルク 200ml 位	離乳食後 母乳又はミルク (5 か月:180ml 位) (6 か月:160ml 位)	母乳又はミルク 200ml 位	母乳又はミルク 200ml 位 ※2 回食を始めたら 離乳食後 160ml 位	母乳又はミルク 200ml 位

水分の補給は湯冷ましか麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

離乳食の開始(5か月頃)

- ・ 離乳食の舌触りや味に、またスプーンに慣れることが大切ですのであせらずゆっくり進めましょう。
- ・ 離乳の開始が遅れた場合でも、6 か月中には開始しましょう。

<赤ちゃんの様子>

赤ちゃんの首がすわり支えたと座ることができるようになり、食べ物を見せると口を開けたり、モグモグ動かしたりする様子などが見られれば離乳開始のサインです。



<離乳食の形態>

- ・ つぶしがゆ 1 さじから始めます。穀類に慣れてきたら、野菜などを加えていきましょう。
- ・ 調理形態は、裏ごし、すりつぶしを中心としたトロトロのポタージュスープのようにします。
- ・ 赤ちゃんの便の回数、食欲、皮膚の症状などに気をつけながら量を増やしていきましょう。
- ・ 味は付けずに食材の味にします。

<食べさせ方のポイント>

- ・ はじめは膝に座らせ、片腕で背中を支えて食べさせましょう。慣れてきたらベビーチェアに座らせてあげましょう。
- ・ 口を開けたとき、舌と床がほぼ平行になるような姿勢にします。スプーンを下唇にあて、チョンチョンとサインを送り、口を閉じるのを待ちましょう。
- ・ スプーンを上唇に押し付けたり、口の奥まで入れないようにします。

※ 離乳食は授乳前にあげることが基本ですが、お腹が空きすぎて泣いてしまうことがあります。

その時は時間を少し早めたり、授乳を先に行ってみましょう。

進め方の目安 (※1さじとは小さじ 1=5cc のことです。スプーン 2~3 回分になります)

	1 日目	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 日目
つぶしがゆ	1 さじ	→ 2 さじ	→	3 さじ	→	→	→	→	→	→	→	→	4 さじ	→
芋又は野菜ペースト			1 さじ	→	2 さじ	→	3 さじ	→	→	→	→	(※1~2 種類を用意する)		
野菜スープ			30cc	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

〔離乳食を始めて約1か月したら〕



1回の食事が定着して嫌がらずに食べられるようになったら、2回食を始めましょう。
食事を一定の時間に食べるにより胃腸の機能が発達し、生活のリズムも整ってきます。

＜赤ちゃんの様子＞

赤ちゃんの舌は前後に動くだけなので、最初は上手に口を閉めて「ごっくん」できません。
 この時期の赤ちゃんの目標は唇を閉じて飲み込むことです。あせらず、ゆっくり見守ってください。

＜離乳食の形態＞

- ・調理形態は「トロトロ状」ですが、水分量は5か月より徐々に少なくし、マヨネーズ状にします。
- ・タンパク質食品を始めます(豆腐、白身魚)。アレルギーの心配がある場合は医師と相談しましょう。
- ・毎食の栄養バランスにも心がけましょう。(穀類＋野菜＋タンパク質食品)

＜食べさせ方のポイント＞

- ・「〇〇食べようね」と食べ物を見せたり、声をかけてあげましょう。
- ・下唇の上にスプーンをのせ、本人が口を閉じて取り込もうとする意欲を大切にしましょう。

この時期に食べられる食品と1回の目安量 (それぞれ単品であげます。1食合計子ども茶碗 1/2 杯位)

穀類	* つぶしがゆ: 小さじ 6 杯 (30～40g)	→10 倍がゆを裏ごすか、すりつぶす
タンパク質食品 (6か月以降)	* 白身魚大さじ1位 (5～10g) (シラス干しなら大さじ 1 杯を熱湯で塩抜きする) * 豆腐なら 1/30～1/10 丁 (5～25g) * 卵 (卵黄少量～卵黄1個まで) (※保育園では、卵は1歳から使用します)	→茹でてすりつぶし、煮汁でのばしてトロトロにする (必要に応じて水溶きした片栗粉でトロミをつける) →上に同じ →火の通った卵黄から少しずつ与え始め、量を増やしていく(固ゆで卵の卵黄使用)
野菜 芋類	* ペースト(1～2種類を単品で) 小さじ 1～大さじ 2 (大根、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、南瓜、カブ、 小松菜、じゃが芋、さつま芋など)	→大き目に切ってやわらかく煮たものをつぶして、煮汁でのばしてトロトロにする

＋野菜スープ 野菜の煮汁を、離乳食作りや、食事中的スープとして使います。

[7か月～8か月頃]

離乳食と授乳時間の目安

※1日2回食になります。

午前 6:30 頃	午前 10:30 頃	午後 2:30 頃	午後 6:30 頃	午後 10:00 頃
母乳又はミルク 200ml 位	※離乳食後に 母乳又はミルク (100～150ml 位)	母乳又はミルク 200ml 位	※離乳食後に 母乳又はミルク (100～150ml 位)	母乳又はミルク 200ml 位

水分の補給は湯冷ましか麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

<赤ちゃんの様子>

舌が前後に動くだけだった「ごっくん」に加えて、離乳食を舌で上あごに押し付けてつぶし、「モグモグ」して飲み込めるようになります。自分で食べたい！という意欲もでてきます。

<離乳食の形態>

- ・食品の調理形態は、「舌でつぶせるかたさ(豆腐のかたさ)」です。
十分にやわらかく煮れば自分の舌でつぶせます。前半は、少しずつ水分を減らし、やわらかい粒が少し混ざった状態にします。(ポツリとしたジャム状に)後半は、やわらか煮を粗つぶしにします。
無理強いせずに、食べにくそうな時はよくつぶすなど調節します。進んだり戻ったりしながら、モグモグして食べられるようになっていきます。
- ・与える食品の種類を増やし、素材を組み合わせることでメニューにも変化をつけ、いろいろな味を覚えさせてあげましょう。

基本パターン

穀類(主食)+ タンパク質(魚、豆腐、肉など)、野菜のおかず+ 汁物(野菜のみそ汁など)

- ・味付けは食材の味を優先しますが、少量の調味料を使用することができます。

<食べさせ方のポイント>

- ・自分で口の中に取り込むことを覚えられるように、スプーンを押し込まないこと。
- ・食卓をかき回したりするので、子ども用のスプーンを用意して持たせてあげましょう。
(スプーンは平たく丸みがあり、持ち手は太めでにぎりやすいものがよいです。)
- ・少しずつ汁椀からスープ類を飲む練習を始めましょう。



離乳食の影響でうんちの様子が変わったら

離乳食が進むにつれて、便の量や回数が増えたり、逆にに出にくくなったりすることがあります。これは赤ちゃんの腸にすむ細菌の状態が変わるためですが、機嫌がよければ心配はいりません。また、食べた物が消化しきれずにそのまま便に出てくることはありますが、赤ちゃんが元気であれば大丈夫です。ただし、野菜や海藻などはやわらかく煮て刻む、つぶすなど工夫しましょう。

この時期に食べられる食品と1回の目安量

穀類	<ul style="list-style-type: none"> * 7倍がゆ→全がゆ・・・50～80g (子ども茶碗 1/2～2/3) * 茹でうどん・・・1/10玉(乾麺なら 10～15g) (やわらかく煮て、刻みます) * パンがゆ・・・50～80g(8枚切り 1/4～1/3枚) 	味付けなしで食べられることが基本ですが、かゆやうどんにシラス干し・肉・野菜などを混ぜても食べやすくなります
	★1回の食事にはこのうちどれかを選びましょう	
タンパク質食品	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚・・・切身 1/4切れ(シラス干しなら大さじ1杯) (白身その他、マグロ、カツオなど赤身魚も使えます) * 肉・・・大さじ1杯(挽肉、鶏ササミ、レバー) (肉は脂肪のない部分を使う レバーはベビーフードも便利) * 豆腐・・・1/8～1/6丁 (刻み納豆・・・大さじ1杯、きなこ・・・大さじ1杯) * チーズ・・・5g プレーンヨーグルト・・・1/2カップ位 (※保育園では、乳製品は9か月から使用します) * 卵(卵黄1個～全卵 1/3個まで) 	<ul style="list-style-type: none"> →煮て(又は焼く)すりつぶすか、ほぐす (食べやすいかたさにする) →挽肉は煮て、ササミやレバーは茹でて刻むかすりつぶす 芋や野菜と煮物やスープにすると食べやすい →豆腐・納豆も加熱して使います 保存のきく豆乳も野菜を和えたり、スープとして使うと便利です →ヨーグルト和えや混ぜご飯に粉チーズをかけたりすると味に変化がでます →卵黄1個分から、徐々に全卵にしていく (茶碗蒸し等、必ず加熱して使用)
	★1回の食事にはこのうちどれかを選ぶか、2種類使うときは 1/2量ずつ組み合わせます	
野菜	<ul style="list-style-type: none"> 20～30g * にんじん、カブ、玉ねぎ、南瓜、トマトなど ・・・卵の大きさ 1/2個位 * キャベツ、白菜など・・・大葉 1/3枚位 * きゅうり・・・1/6本 * 小松菜、ほうれん草・・・茹でて穂先を刻んで 大さじ3杯位 * ブロッコリー・・・茎の部分の皮をむいて 大さじ3杯位 (海藻類(ワカメは煮て刻む、のり、青のり少量)) 	<ul style="list-style-type: none"> 水分を少しずつ減らし、つぶし方も粗くしていく →きゅうりはすりおろすときれいです ※単品の味に慣れたら何種類か合わせて煮物やスープなどにしていきます かゆやうどんに混ぜてもよいです
	★やわらかく煮てつぶせる野菜を使います	
芋	* じゃが芋、さつまいも・・・卵の大きさ 1/3個分	
果物	* りんご、みかん、バナナなど 大さじ1程度	→加熱してあげましょう ※生で食べる場合は、衛生的に扱います
油脂	* バター、サラダ油・・・小さじ 1/2杯まで	焼く、炒めるときに少量使います
	★脂肪分は赤ちゃんの未熟な内臓に負担をかけるので控えめに	

★だしは、昆布、かつお節などが使えます。★調味料は塩、しょうゆ、みそをごく少量使えます。

< 献立例 >

全がゆ 茶碗1/2杯 / **刻み野菜のみそ汁**
白身魚の野菜あんかけ / **じゃが芋マッシュ大さじ1**
 (→魚は煮てほぐす。やわらかく煮て刻んだ野菜と煮汁を温めて水溶き片栗粉でトロミをつけ、野菜あんにしてかける。豆腐でもよい。ポソポソする肉や魚はトロミをつけたり、芋と合わせると食べやすくなる。)

パンがゆ 茶碗1/2杯 (又はトーストパン)
南瓜スープ(南瓜、玉ねぎを煮てつぶすかミキサーにかける。ミルクや野菜スープでのばす。)
鶏と野菜のトマト煮(鶏ササミは茹でて刻む。やわらかく煮て刻んだ玉ねぎ、にんじんなどと刻みトマト又はトマトピューレと肉を合わせて煮る。)

[9 か月～11 か月頃]

離乳食と授乳時間の目安

※1日3回食になります。

午前 6:30 頃	午前 10:30 頃	午後 2:30 頃	午後 6:30 頃	午後 10:00
母乳又はミルク (200ml位) (※離乳食)	離乳食後に 母乳又はミルク (50～100ml位)	離乳食後に 母乳又はミルク (50～100ml位)	離乳食後に 母乳又はミルク (50～100ml位)	母乳又は ミルク (200ml位)
(※1歳近くになると、朝の離乳食が必要になることもあります)				

水分の補給は湯冷ましか麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

<赤ちゃんの様子>

- ・唇をしっかり閉じて、舌の左右運動、あごの左右運動から歯茎でカミカミします(唇の片側が曲がる)。
- ・指でつまんで口まで運ぶようになります。
- ・離乳食の量が増えると、食後のミルクも自然に少なくなってきます。



<離乳食の形態>

- ・歯茎でつぶせるかたさ、指でつまみ軽く力をいれるとつぶせるかたさ(バナナ位)にします。
- ・やわらかく煮て粗つぶし～煮大豆位の大きさにします。
- ・個々のお子さんの食べ方や発達に合わせて、いろいろなかたさや大きさにチャレンジしてみましよう。
(目安は1回におかゆを子ども茶碗に8分目、おかずを野菜 30～40gと肉か魚 15g位を楽しそうに食べる。
モグモグと口を動かしてリズムカルにかむ、やわらかいものは歯茎をかみ合わせてかみ切ることができる等)
- ・手づかみで食べやすいように、スティック状に切ったものや煮たものを用意しましょう。
- ・ひき続き薄味にしましょう。(大人の味の1/2位の濃さに)

<食べさせ方のポイント>

- ・手づかみ食べをさせましょう。やわらかく煮たにんじんや芋、トーストパンなどを、角切り(又はスティック)にします。
- ・手づかみをさせる時は、テーブルの下にシートを敷くと片付けが楽になります。
- ・手づかみできないメニューは、手づかみ食べの合間に大人が口に入れてあげましょう。
- ・丸呑み防止のためにも、少しずつお皿にのせて、しっかりかんで食べるように促します。
- ・鉄不足に注意しましょう。母乳やミルクの量が減り、食事中心になるので、鉄分不足になりがちです。鉄分の多い食品をとるようにしましょう。動物性食品では、レバーや、赤身肉、カツオ、マグロ、イワシ、卵などに多く、植物性食品では、小松菜、ほうれん草、ひじき、納豆などの大豆製品に多く含まれています。
- ・ミルクは3回の食事がとれていればフォローアップミルクでなくてもよいです。

この時期に食べられる食品と1回の目安量

穀類	<ul style="list-style-type: none"> * 全がゆまたは軟飯・・・ (子ども茶碗 7～8 分目、80～100g) * 食パン・・・8 枚切り 1/2 枚 ロールパン・・・1/2 個 * 茹でうどん・・・1/5 玉 茹でマカロニ(刻み)・・・40g * 小麦粉・・・大さじ 2 杯強 	<ul style="list-style-type: none"> * 食べ具合をみて 4 倍がゆ、軟飯にします (軟飯でチャーハン(炒めた具を混ぜる)やおにぎりもできます) * トースト(細長く切る)、サンドイッチ(小さく切る) * やわらかく煮て短く切る(くたくたに煮る必要はない) (具沢山の煮込みうどんや焼きうどんなど) * ホットケーキミックスも使えます (蒸しパン等に野菜やきな粉を混ぜるとよい) * スティック状に切ると手づかみ食べによい
	★1回の食事にはこのうちどれかを選びましょう	
タンパク質食品	<ul style="list-style-type: none"> * 卵(全卵 1/2 個まで) * 魚: 切り身 1/4 切 (シラス干し大さじ 1) 後半には青身魚も使用できます * 肉: 挽肉、レバー・・・大さじ 1 杯強 鶏ささみ・・・1/3 本位 * 豆腐 1/6 丁(納豆・・・大さじ 2 杯) * 牛乳(加熱調理) プレーンヨーグルト 80g 	<ul style="list-style-type: none"> * 必ず加熱して使用する ホットケーキやハンバーグのつなぎ、具入り卵焼きや茶碗蒸しに * 煮物、蒸し物、揚げ煮(揚げたものを煮る) シラス干しは茹でて(塩抜き)から刻み、野菜などと和えるとよい * 挽肉、ササミ、レバーは火を通してから刻むかざっとすりつぶす うす切り肉は脂肪のないところを千切りにする * 豆腐は熱湯にくぐらせてから使う 納豆は刻み、加熱する 豆腐や納豆を野菜と和えると食べやすくなる * スープやシチュー、蒸しパンのつなぎ等で使います
	<p>★1回の食事にはこれらの中からひとつ選ぶか、1/3～1/2 量ずつ組みあわせます</p> <p>★9 か月から保育園でも牛乳を調理で使います(100ml位まで) ※そのまま飲むのは1歳を迎えてからです チーズは塩分が気になるので少量ずつ使用 ヨーグルトはプレーンのものを使用</p>	
野菜その他	<ul style="list-style-type: none"> 30～40g * にんじん、南瓜、カブ、大根、トマト、芋類、 カリフラワー等(小さな卵の大きさ位) * 白菜、キャベツ等(中葉 1/2 枚) * ほうれん草等(小さいもの 1 株) * コーンクリーム缶やトマト水煮缶などを使う と味付けのバリエーションが広がります * 海草類(ワカメ、のり、ヒジキ)小さじ 1 杯 	<ul style="list-style-type: none"> * やわらかく煮たり、茹でたものは煮大豆位の大きさにする 粗みじん切り、粗つぶしにしてもよい 葉物は刻んで納豆和えや、卵とじにすると食べやすい (野菜をたくさん食べる工夫) [野菜あんかけ] 野菜を煮て片栗粉でトロミをつけ、豆腐や魚の上にかける [主食に混ぜる] チャーハンやうどんを具沢山に * 細かく刻んで煮る
	★緑黄色野菜を、1 回の食事の中に必ず取り入れましょう	
芋	* じゃが芋、さつま芋・・・卵の大きさ 1/2 個分	
果物	<ul style="list-style-type: none"> * リンゴ 1/8 個、ミカン 1/4 個、 バナナ 1/4～1/6 本 	りんご: 薄切りにしたり、煮て粗くつぶしたものを食事に取り入れてみましょう(ヨーグルト和えなど)
油脂	* バター、サラダ油(小さじ1弱まで)	料理の中に使うほかトーストにも (マヨネーズは加熱して使用、サラダなどには 1 歳から)

★調味料は、塩、しょうゆ、みその他、酢、砂糖も少量使えます。

★黒糖、はちみつは、1 歳の誕生日を迎えてから使用しましょう。

[12か月～18か月頃]

食事時間の目安

午前 7:00 頃	午前 9:30 頃	午前 11:00 頃	午後 3:00 頃	午後 7:00 頃
朝食	おやつ 牛乳	昼食	おやつ 牛乳	夕食

水分の補給は湯冷まし(水)か麦茶で

赤ちゃんはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂あがり、食後にお口をきれいにするために、湯冷まし(水)や薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

<赤ちゃんの様子>

- ・ こぼしながらも自分で食べようとします。
- ・ 食べ物の好き嫌いがはっきりしてきます。
- ・ カミカミが上手になってきます。
- ・ コップなどを自分で持って飲もうとします。



<食事の形態>

- ・ 3回の食事+おやつで1日に必要な栄養がとれるようになります。
- ・ 離乳食は完了しても、消化機能は未熟で、食べ物を十分に消化吸収できません。
- ・ 大人と同じ材料を使用する時は、同じかたさでは無理なものもあるので、歯茎でかめる位のかたさに調理することが必要です
- ・ ひとりで食べたがる年齢なので、食べやすいスプーン、コップなどを用意してあげます。
- ・ また自分で持って食べられるような食品や食べやすい形に調理してあげます。
　　<例> 野菜をスティック状に切って調理する。パンをスティック状に切ってからトーストにする。
- ・ 生活習慣病の予防のために、引き続き薄味にしましょう。
- ・ 離乳食で経験した食品はよく食べると言われていますので、無理のないよう食品の幅を広げていきましょう。

<食べさせ方のポイント>

- ・ 食べ物が口に入ったとき、モグモグと口が動いているか見てあげましょう。
- ・ 食事の前に手を洗うこと、エプロンをつけることなど衛生に注意しましょう。
- ・ 食事時にはテレビを消し、おもちゃを片付けるなどの環境を整えてあげましょう。



<1歳過ぎの授乳と牛乳の切り替えについて>

- ・ 食事の量や生活リズムなどを参考に、無理のないようミルクから牛乳に切り替えていきます。
- ・ また食後、寝る前、夜中のミルクもなくなり、哺乳瓶も徐々に離していきましょう。
- ・ 牛乳をはじめて飲む場合は、ひと肌程度に温めて50mlほどを1日1回飲みます。
- ・ 2～3日飲んで皮膚や便の様子に変化がなければ少しずつ増やします。
- ・ 体調に変化が見られなければ常温で1回100ml、1日300mlを目安にします。
- ・ 牛乳はコップで飲むようにしましょう。



この時期に食べられる食品と1回を目分量

穀類	<ul style="list-style-type: none"> * 軟飯又はご飯 …… 子ども茶碗 8 分目 * 食パン …… 8 枚切り 1/2～1 枚 * 茹でうどん …… 1/4 玉 * マカロニ類(茹で) …… 60g位 * 小麦粉 …… 大さじ 5 杯 	<ul style="list-style-type: none"> * 味のついていないご飯に慣れるようにしましょう * 食パン以外の菓子パンは糖分や油分が多いので控えめにしましょう * 麺類はスプーンにのる位の長さに切ります フォークを使えるようになれば 4～5cmに切ります * 小麦粉は料理の他、ホットケーキ、蒸しパン、おやきなど
タンパク質食品	<ul style="list-style-type: none"> * 卵 …… 1/2～2/3 個(うずら卵の場合は 2 個位) * 魚類 …… 15～18g * 挽肉、レバー …… 18～20g * 豆腐 …… 1/6 丁 納豆大さじ 2 杯 	<ul style="list-style-type: none"> * 生卵は食べないようにしましょう * サバも使用できます (魚は小骨に注意してあげましょう) * かたい肉は加熱した後に刻みます * 油揚げは刻みます おからも使用できます
	<ul style="list-style-type: none"> ★ 牛乳は 1 日の目安が 300ml、飲みすぎに注意しましょう ★ チーズは塩分があるので少量にしましょう ★ ヨーグルトはプレーンのものを使用しましょう 	
野菜・果物その他	<p>40～50g</p> <ul style="list-style-type: none"> * にんじん、南瓜、カブ、大根、トマト、芋類 カリフラワー …… 小さな卵位の大きさ * 白菜、キャベツ …… 中葉 1/2 枚 * ほうれん草 …… 小さいもの 1 株 * リンゴ …… 1/6 個、ミカン …… 1/2 個 バナナ …… 1/4 本、イチゴ …… 1 個 * 海草類(ワカメ、海苔、ひじき) …… 小さじ 1 杯 	<ul style="list-style-type: none"> * きゅうりやトマトは生でも食べられます 茹でた野菜で酢の物、サラダにも慣れていきましょう * 野菜の味を覚えるために繰り返し食卓にのせましょう 苦手な野菜は細かく刻んで好きな物に混ぜても良いです 緑黄色野菜を、1回の食事の中に必ず取り入れましょう * リンゴは薄いくし切りにします 果物は糖分が多いので食べすぎに注意しましょう * 刻んだワカメをみそ汁に、ヒジキはやわらかく煮ます
芋類	<ul style="list-style-type: none"> * じゃが芋、さつま芋 …… 卵の大きさ 1 個分 (おかずとして使用する場合は 1/4 個位) 	<ul style="list-style-type: none"> * 芋をふかしておやつにしたり、煮物や棒状に切って素揚げにしてもよいです
油脂類	<ul style="list-style-type: none"> * バター、マーガリン、サラダ油 …… 小さじ 1 弱 マヨネーズも使用できます 	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ物も食べられるようになります

★ 酒、みりん、香辛料は少量の使用にし、ソースなどの調味料は控えめにしましょう。

★ 黒糖、はちみつは 1 歳の誕生日を迎えてから使用しましょう。

★ イクラ、ウニ、刺身、そば、もちを控えましょう。

<献立例>

納豆チャーハン …… 茹でたにんじん、ねぎ、ニラなどの野菜をみじん切りにし、豚挽肉、納豆と合わせてよく炒めます。しょうゆで味をつけ、温かいご飯を入れ、炒め合わせて塩を少々ふります。

野菜とシラス干しのサラダ …… キャベツとにんじんは 1cm 角に切り、歯茎でかめるかたさに茹でます。シラス干し、酢、砂糖、しょうゆ、塩少々を混ぜて和えます。

みそ汁、スープ等

<おやつについて>

子どもの消化機能は未熟なので、3回の食事では成長に必要な栄養を十分にとることができません。そのため、食事の間に軽食を食べる必要があります。食事の補助的な役割もあり、もう1回の食事として考えましょう。甘いお菓子、スナック菓子等はなるべくさけ、食べる時は内容と量を配慮してあげましょう。夕食がしっかり食べられるように、食べる時間や量を調整することも必要です。

おすすめおやつ

- ご飯のおやき …… 温かいご飯に野菜のみじん切り(茹でにんじん、ねぎなど)と卵、小麦粉少々を混ぜ、塩、しょうゆ、かつお節(あれば)を混ぜて、フライパンで焼きます。
- おにぎり(シラス干しと野菜) …… 小松菜を茹でてみじん切りにし、茹でたシラス干しとごまを混ぜておにぎりにします。
- パンディング …… パンを細かく切り、砂糖、牛乳、卵を入れてよく混ぜてフライパンで焼きます。
- 野菜うどん …… 冷蔵庫にある野菜類と鶏肉で汁を作り、うどんを煮ます。
- 茶巾しばり …… 芋をふかしてからつぶし、レーズンを加えてラップで絞ります。

☆ 果物や牛乳と組み合わせます。

☆ 不足しがちな野菜類を好きなメニューに混ぜると、無理なく食べられます。

控えたいもの あめ、キャラメル、チョコレート、ガム、アイスクリーム、スナック菓子類

よくかんで食べよう ～1歳の食事が大切です～



- ◎ 1歳では、特にかみごたえのあるものを食べさせる必要はありません。前歯でかみ切り、奥歯(歯茎)でカミカミできるようなものを用意してあげます。れんこん、ごぼうなどをスティック状に切りやわらかく煮たものや、いろいろな野菜を肉などと一緒に煮たものも少しずつ取り入れましょう。口の中に手で食べ物を押しこんだり、丸呑みしないよう注意しましょう。子どもには常に大人が声をかけることが大切です。
- ◎ かむことは、いろいろな食品を体験する中で学ぶものです。よくかむことによって唾液が増えて消化を助け、脳を刺激し、あごを発達させ、言葉の発音もはっきりしてきます。虫歯があると食べ物が十分にかめないこともあります。虫歯予防のために、食後に湯冷ましや麦茶などを飲ませたり、歯磨きをしてあげましょう。

幼児期（1歳半～）からの食生活について

特徴及び留意点

- ・ 自分でスプーンを使って食べられるようになりますが、まだ大人の介助が必要です。
- ・ 温かく見守りながら、楽しんで食事をしましょう。
- ・ 朝食をしっかり食べられるように生活リズムを整えましょう。

1. 3度の食事を大切にしましょう。

(ア) よく食べ、よく遊び、よく眠るというリズムを作っておくことで、心身が成長すると言われています。

(イ) 特に朝食をきちんと食べることにより、からだと頭が目覚め、排便を促し、遊びに集中できるようになります。

2. 栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう

(ア) 主食、主菜、副菜、汁物を取り揃え、食事ではとれない栄養はおやつで補いましょう。



3. 乳幼児期は味覚の形成期です。

(ア) 濃い味に慣れてしまうと、素材本来の味を受け入れにくくなります。

(イ) 大人の食事から工夫して作る時も、薄味に気をつけましょう。



4. 好き嫌いが出てきます。

(ア) 食べ物を床に落としたり手で混ぜるなど、遊び食べになる時期です。

(イ) また、ムラ食いや少食になったりし、好き嫌いもでてきます。

(ウ) スプーンに食べ物をのせてあげると口に運ぶこともありますが、まだまだこぼすことの方が多いです。

(エ) お子さんの食べたい気持ちを尊重し、手づかみ食べもさせてあげましょう。

(オ) お子さんが使用するスプーンと大人が介助するスプーンを用意して、様子を見ながら食事の介助をしてあげましょう。

食事環境について

◎ テレビを見ながらの食事はやめましょう。

気が散って落ち着いて食べられません。おもちゃなども片づけましょう。

◎ 空腹になるような生活に心がけましょう。

外でいっぱい遊んで空腹になれば、食事もおいしく食べられます。

起きる時間、寝る時間、食事やおやつの時間も決めて生活リズムをつけましょう。

◎ なるべく家族と一緒に食事をしましょう。

食べ物のことや今日の様子などを話しながら食事をすると、「食事が楽しい」と感じ、安心感と満足感を味わう大切な時間となります。

◎ 食べ物の無理強いを避けましょう。

食事の量や嫌いな食品には個人差があります。

嫌いな食品をすりおろして好きな食材と混ぜたり、組み合わせて調理する方法もあります。

また食事を少なめに配膳したり、嫌いなものを頑張って食べられた時は褒めてあげましょう。



<幼児期(1歳半～)に控えたいもの早見表>

もち	のどに詰まらせるおそれがあります。
そば	アレルギーの心配があるので最初は少量から始めましょう。
刺し身類	消化機能が未熟なため、しっかり火を通してから食べましょう。 寄生虫の心配や、雑菌類に汚染されている場合もあります。
イクラ、ウニ	塩分が多く、アレルギーの心配もあります。
かまぼこ、はんぺん、 さつま揚げ	添加物が多く含まれているので、添加物の少ないものを選びましょう。
ウインナー	塩分と添加物が多いので、無添加のものや低塩のものを選びましょう。
佃煮など	塩分が多く、消化もよくありません。
コンニャクなど	のどに詰まらせるおそれがあるので、刻んで少量にしましょう。
ピーナッツ ナッツ類 炒り大豆	気管支に入りやすく、それが肺の中で膨張することにより、手術で取り出すケースもあります。3歳を過ぎてからにしましょう。
市販のふりかけ	塩分が多く、添加物や着色料も含まれています。
漬物	塩分、添加物の他に辛味なども含まれています。
ファーストフード レトルト 冷凍食品 即席麺	ハンバーガー、フライドポテト、揚げ物、カレー、ドリア、ピザ、スパゲッティ、天ぷら、カップラーメンなどは油分、塩分、添加物、スパイスなどが多く含まれています。
コンビニの食材	おでん、弁当類など市販のものは味も濃く、添加物も含まれています。
お菓子類	あめ、キャラメル、アイスクリーム、チョコレートは糖分が多く虫歯の原因にもなり、あめはのどに詰まらせるおそれもあります。 スナック菓子は油分や塩分が多く含まれています。
飲み物	コーヒー、紅茶は刺激物であるカフェインが含まれています。 糖分や添加物が多いスポーツドリンク、乳酸飲料、ジュース類はなるべく控えましょう。
調味料類	ワサビ、からしは刺激物です。 焼き肉のタレやドレッシングもスパイスなど刺激物や塩分が多く含まれています。

