



ごっくん

5・6か月頃から

5, 6か月頃から開始してよい主な食材一覧

ポイント 離乳食がスタートしてしばらくは、飲み込むことを練習する期間です。栄養や量は気にせず、消化の良い炭水化物が中心です。

□炭水化物		
分類	食材	調理法
穀類	米	10倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする
	食パン	耳を除いて育児用ミルク、スープを加えて煮る
	うどん	最初はすりつぶしたペースト状
	そうめん	塩分が多いので、ゆでた後はよく水にさらす
	オートミール	水を加えて煮る
	麩	すりおろす、とろみづけなどに便利
いも類	じゃがいも	芽や緑の部分は丁寧に除き、ゆでて熱いうちに、スープでのばして
	さつまいも	甘味があり、便秘予防にも。皮は厚めにむいて

□たんぱく質		
分類	食材	調理法
魚介類	白身魚 (ひらめ・かれい)	低脂肪でおすすめ食材。すりつぶしておかゆやスープに
	白身魚 (たい・たら)	淡白な味でおすすめ食材。すりつぶしておかゆやスープに
	しらす干し	湯通しして塩分を除いてからすりつぶす
大豆・大豆製品	豆腐(木綿・絹)	消化しやすい。加熱してからペースト状に
	きなこ	豆腐に慣れてから。風味付け程度に
	豆乳	豆腐に慣れてから
卵類	卵黄	固ゆでにして少量ずつ試してみる

□ビタミン・ミネラル		
分類	食材	調理法
野菜類	にんじん	皮を薄くむいて加熱し、すりつぶしてなめらかに
	ほうれん草・小松菜	やわらかい葉先を使い、すりつぶす。ほうれん草のあく抜きは丁寧に
	かぼちゃ	皮と種は除く。すりつぶしてなめらかに
	トマト	湯むきして、種を除く。すりつぶしてなめらかに
	ブロッコリー・カリフラワー	やわらかい穂先(花蕾)をゆでてすりつぶし、とろみをつける
	玉ねぎ	やわらかくゆでてすりつぶす
	なす	アク抜きをしてゆでて、すりつぶす
	きゅうり	皮をむいてすりつぶす
	大根・かぶ	厚めに皮をむき、やわらかくゆでてすりつぶす
	キャベツ	芯と筋を除きやわらかい葉先のみ使用。やわらかくゆでてすりつぶす
	レタス	白くてかたい部分を除き、やわらかくゆでてすりつぶす
	白菜	葉の部分をやわらかくゆでてすりつぶす
果物類	とうもろこし	やわらかくゆで、裏ごしして薄皮をとり、ペースト状に
	りんご・なし	すりおろしたり、加熱してペースト状に
	いちご	絞って果汁にししたり、すりつぶす
	バナナ	つぶして、なめらかにして少量から

タイムスケジュールの一例

	1回目 (6:00)	2回目 (10:00)	3回目 (14:00)	4回目 (18:00)	5回目 (22:00)
1回食 離乳食開始から1か月くらい	母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク
2回食 よく食べて上手に飲み込めるようになった頃	母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク



栄養の中心は母乳・ミルク

母乳・ミルク以外を口にすることがないので最初から上手にゴックンできなくても大丈夫！気を張らず、根気よく付き合ってください。離乳食のあとの母乳・ミルクは欲しがるだけあげます。新しい食材はひとさじずつ試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。



もぐもぐ

7・8か月頃から

□炭水化物		
分類	食材	調理法
穀類	バターロールパン	中の白い部分をパン粥にして少量から
	スパゲティ・マカロニ	やわらかくゆでて、細かくきざむ
	コーンフレーク	プレーンタイプに水分を加えて加熱する
いも類	里いも・山いも	かゆみ成分があるのでしっかり加熱を

□たんぱく質		
分類	食材	調理法
魚介類	赤身魚(まぐろ・かつお)	白身魚に慣れてから。煮てすりつぶす
	鮭	脂身の少ないタイプを選んで
	ツナ缶(水煮)	すりつぶす
肉類	鶏ささ身・鶏ひき肉	豆腐や白身魚に慣れてから。煮てすりつぶす
	鶏むね肉・鶏もも肉	皮をとり除き、煮てすりつぶす
	レバー(鶏・豚・牛)	流水で洗って牛乳につけて血抜きを。加熱して裏ごしする
大豆・大豆製品	納豆	細かく刻んで加熱して(炒め煮、納豆汁、おじやなど)
	高野豆腐	すりおろしてとろみづけなど
卵類	卵黄～全卵	固ゆでにして卵黄からはじめ、慣れたら全卵を試してみる
乳類	プレーンヨーグルト	そのままか、果物などにあえる
	カッテージチーズ	塩分や脂肪分の少ないチーズを使う(カッテージチーズ)。かゆや煮溶かすと食べやすい。他に粉チーズやプロセスチーズなど。クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は控える。

7, 8か月頃から開始してよい主な食材一覧

ポイント	舌でつぶして食べるようになります。炭水化物に加え、食べられるたんぱく質の量が増えます。
1回を目分量	□穀類7倍粥50～80g □野菜・果物20～30g □魚・肉各10～15g (または□豆腐30～40g □卵黄1個～全卵1/3個) □乳製品50～70g

□ビタミン・ミネラル		
分類	食材	調理法
野菜類	ピーマン・パプリカ	まずはパプリカから。皮をむいてからきざみ、少量ずつ
	長ねぎ・万能ねぎ	細くしてとろとろに煮る
	さやいんげん・きぬさや	筋をとり、やわらかくゆでて細かくきざむ
果物類	ぶどう	皮をむいて種を除き、細かくきざむ
	キウイフルーツ	皮をむいて細かくきざむ
海藻類	わかめ	8か月以降から茎を除いてやわらかくゆでる
	焼きのり	水分でとろとろにしてあえものやおかゆにまぜる

まる飲みしてしまう食べさせ方に注意!

口の中に、離乳食が残っているうちから次々とスプーンを運んだり、無理やり押し込んだりするとまる飲みの原因に。口をもぐもぐ動かしているか、ゆっくり見守り、口の中が空っぽになってから次のひとさじをあげましょう。



飲み物はなにを選んだらいい?

飲み物は水や白湯、麦茶を基本にしましょう。お茶はカフェインが入っていないものを選んで。市販のものを与えるときはベビー用や無添加のものを選び、水で薄めるなどして飲ませすぎにも注意しましょう。

タイムスケジュールの一例



1回目 (6:00)	2回目 (10:00)	3回目 (14:00)	4回目 (18:00)	5回目 (22:00)
母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク



かみかみ

9~11か月頃から

□炭水化物		
分類	食材	調理法
穀類	フランスパン	中の白い部分のみ
	中華めん	やわらかくゆでて、細かくきざむ
いも類	ビーフン	水や湯で戻して、細かくきざむ
	春雨	

□たんぱく質		
分類	食材	調理法
魚介類	青魚(あじ・いわし・さば)	とろみを加えたり、焼いてほぐしたり色々な料理に試せます
	油の多い魚(ぶり・さわら)	
	あさり・しじみ	この時期にはかたい。だし汁だけならOK
	えび	少量ずつ(アレルギーの心配あり)
	桜えび	少量を細かくきざんで
肉類	豚肉(赤身)	脂身は除き、ひき肉上に。片栗粉でとろみをつけて
	ベーコン	だしやスープなどに少量使う程度に
大豆・大豆製品	焼き豆腐	細かくきざむかつぶす
	大豆(水煮)	薄皮を除いて細かくきざむかつぶす
卵類	卵	しっかり加熱して。全卵が使えたらマヨネーズもOK
乳類	プロセス・クリーム・ピザ用チーズ	塩分・脂質が多いので風味づけ程度に

9~11か月頃

一部の調味料と油分が少量使えるようになります。しょうゆやみそ、マヨネーズはアレルギーがないか確認しましょう。

12~18か月頃

使える調味料の種類と使える量が少し増えます。味付けは大人の食事の1/3~1/2にします。

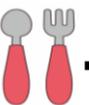
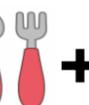
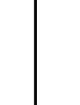


9~11か月頃から開始してよい主な食材一覧

ポイント	生後9か月頃から、赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が不足します。鉄分を多く含むレバーやほうれん草など積極的に取り入れましょう。
1回を目分量	□穀類5倍粥90~軟飯80g □野菜・果物30~40g □魚・肉各15g (または□豆腐45g □全卵1/2個) □乳製品80g

□ビタミン・ミネラル		
分類	食材	調理法
野菜類	もやし	細かくしてスープやめん類の具に
	セロリ	筋を丁寧にとってやわらかく加熱。少量から
	たけのこ	穂先のやわらかい部分をきざみ、とろみをつけて
	れんこん	やわらかくゆでてからつぶすか、みじん切りでとろみをつける
	ごぼう	しっかり水にさらしてあく抜き
	しょうが・にんにく	少量を加熱して風味づけ程度に
	青じそ	ごく少量、風味づけ程度に
	きのこ	きざんでとろみをつけて
果物類	フルーツ缶詰	水で洗って糖分を落とす
	ドライフルーツ	湯でやわらかく戻し、細かくきざむ
種実類	ごま	少量ずつ
	クルミ・ピーナッツ	細かくして少量ずつ
海藻類	ひじき・もずく	やわらかくなるまで加熱し、きざむ
	昆布	消化しづらいため少量に

タイムスケジュールの一例

1回目 (6:00)	2回目 (10:00)	3回目 (14:00)	4回目 (18:00)	5回目 (22:00)
	 + 	 + 	 + 	
母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	母乳・ミルク



ぱくぱく

12~18か月頃から

□炭水化物		
分類	食材	調理法
穀類	玄米	食物繊維が多いため、少量混ぜる程度の軟飯に

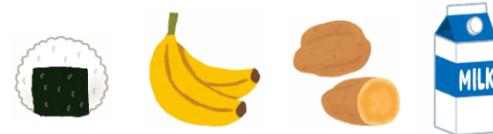
□たんぱく質		
分類	食材	調理法
魚介類	ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・魚肉ソーセージ	塩分が高いので少量。熱湯で塩抜きし、細かくきざむ
	鮭フレーク	少量を混ぜる程度に
肉類	ハム・ウインナー	塩分が高いので少量。添加物の少ないものを選び、湯通しや加熱する
大豆・大豆製品	厚揚げ・油揚げ	十分に油抜きして
	おから・がんもどき	水分を含ませやわらかくして

12~18か月頃から開始してよい主な食材一覧

ポイント	かむ練習やひと口量の感覚をつかんでいけるように、いちよう切りや乱切りなどいろいろな形にチャレンジしていきましょう。
1回を目分量	□穀類 軟飯90~ごはん80g □野菜・果物40~50g □魚・肉各15~20g (または□豆腐50~55g □全卵1/2~2/3個) □乳製品100g

□調味料・香辛料など			
食材	調理法	食材	調理法
砂糖	虫歯に気をつけながら少量から(ひとつまみ)	トマトケチャップ	無添加のものを
塩	食材の味を生かす程度に(ひとつまみ)	ソース (ウスター・中濃・オイスター)	ほんの少量、風味づけ程度に
しょうゆ	食材の味を生かす程度に(2,3滴から)		
みそ	食材の味を生かす程度に。みそ汁の上澄みをとって、湯でうすめる。	めんつゆ	塩分、添加物が多いので使うならごく少量
		ポン酢	酸味が強いので、少量から
酢	酸味は苦手とするため少量から	カレー粉・カレールウ	風味づけに少量から
みりん	加熱してアルコール分をとばす	はちみつ	【注意】1歳を過ぎてから
サラダ油 ごま油 オリーブオイル	少量で加熱して炒め物に使ってOK	黒砂糖	
バター・マーガリン	味にアクセントが欲しいときに少量		
マヨネーズ	全卵が食べられるようになればOK		

おやつ役割
~おやつは「4回目の食事」~



おやつは必要な食事の一部です

乳幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部と考えます。おやつは10か月頃から取り入れることができます。食事不足のエネルギーと水分補給が、おやつの大切な役割です。

1日1, 2回を目安に

1~2歳児は1~2回、3~5歳児は午後1回あげるのがよいです。できるだけ時間を決めましょう。欲しがらば何度でも、だらだらとぐずりや泣きをごまかすためにはあげないようにします。

炭水化物を中心に野菜や果物がおすすめ

体や脳のエネルギー源となる炭水化物を始め、牛乳や小魚、いも類、野菜を中心にあげます。むし歯予防のためにも、おやつのあとは、水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。

共食のすすめ

1日3回の食事になり、大人と同じ時間・食事内容(味付けは大人よりうす味にする)でとれるようになってきます。みんなで食事を一緒に楽しみましょう!

- 共食をすると こんな良いことが —
- おいしく楽しく食べられ、心の栄養になる
 - 食の知識やマナーが身につく
 - コミュニケーション能力が養われる



タイムスケジュールの一例

1回目 (6:00)	2回目 (10:00)	3回目 (12:00)	4回目 (15:00)	5回目 (18:00)
離乳食	牛乳かお茶 + おやつ	離乳食	牛乳かお茶 + おやつ	離乳食