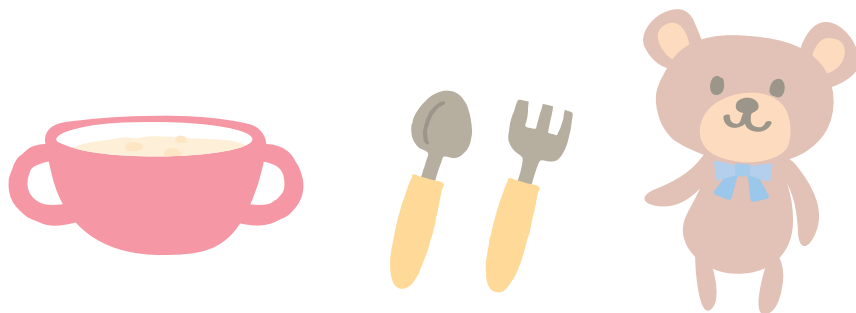


離乳食のすすめ方



もくじ

- p.1 …… 離乳食を始めましょう
- p.2 …… 離乳食の進め方の目安
- p.3 …… だし汁・野菜スープの作り方
- p.4 …… おかゆ・軟飯の作り方
フリージングと電子レンジ
- p.5 ~ p.6 …… 離乳初期（生後5～6か月ごろ）
- p.7 ~ p.8 …… 離乳中期（生後7～8か月ごろ）
- p.9 ~ p.10 …… 離乳後期（生後9～11か月ごろ）以降
- p.11 ~ p.12 …… 大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう
- p.13 …… 手づかみ食べ
- p.14 …… 食環境

お申込み・お問い合わせは各健康福祉センターへ

板橋	健康福祉センター	3579-2333
上板橋	健康福祉センター	3937-1041
赤塚	健康福祉センター	3979-0511
志村	健康福祉センター	3969-3836
高島平	健康福祉センター	3938-8621

板橋区ホームページ



掲載している離乳食の作り方を一部、動画で紹介しています。



離乳食を始めましょう

● 離乳とは？ ●

離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために幼児食に移行する過程のことです。この間に、子どもは乳汁を吸うことから、食べものを噛みつぶして飲み込むことができるようになります。いろいろな食品を体験し、味覚と食べる力を育てていきましょう。

● 離乳食はいつから始めるの？ ●

5～6か月ごろになったら。

鉄分など、月齢が進むにつれて不足する栄養素の報告もあります。自己判断で離乳食開始の時期や特定の食品を遅らせず、適切な時期に始めることが大切です。

● 首がしっかりとすわっている。

● 背中を支えると座れる。

● スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなった。

● 食事に興味が出てきた（食べている人をじっと見たり、よだれが出る）。

※離乳食開始前に果汁やイオン飲料をあげる必要は基本的にありません。

注意しましょう



はちみつ

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えません。



牛乳

牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、少量を離乳食の材料として使うことができます。

大切なこと

- ◆ 食事時間を規則的にして生活リズムを整えましょう。
- ◆ 衛生面に十分配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ◆ 離乳食は必ず味見をして、温度や舌ざわり等を確認しましょう。
- ◆ 初めての食品は1日1種類を離乳食用スプーン1さじから与えましょう。時間帯は、病院が開業している平日の午前中がおすすめです。
- ◆ 進め方の表は目安です。子どもの成長や個性に合わせて進めましょう。
- ◆ 母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているか確認をしながら食事量を調整しましょう。
- ◆ 家族そろって楽しく食べましょう。食べることへの興味や意欲が育ちます。

食物アレルギーについて

食物アレルギーを心配して、離乳食や特定の食品の開始時期を遅らせ、除去する必要はありません。発達に合わせて少量から試していくことが大切です。家族に食物アレルギーがある場合でも、子どもが食物アレルギーになるとは限らず、症状は人それぞれです。

心配な場合は、自己判断せず、まずは医師に相談しましょう。

【アレルギー物質の食品表示】

食品表示義務があるもの（7品目）

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）

食品表示が推奨されているもの（21品目）

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

離乳食の進め方の目安

以下の内容は、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す。

月 齢	離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8か月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ		
食べ方の目安	ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 新しい食品を始めるときは、1日1回、1さじから。 子どもの様子を見ながら、徐々に量を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 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むよう、食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。 	
	離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回 + 間食1～2回	
調理の目安	授乳の回数 ※離乳食と授乳はセットで	授乳のリズムに沿って子どもがほしがらるだけ	離乳食後に加えて <ul style="list-style-type: none"> 母乳は子どもがほしがらるだけ(授乳のリズムに沿って) ミルクは1日3回程度 	離乳食後に加えて <ul style="list-style-type: none"> 母乳は子どもがほしがらるだけ(授乳のリズムに沿って) ミルクは1日2回程度 	離乳の進行および完了の状況に 応じる	
	調理形態 固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュ → ヨーグルト状) ↓ どろどろ状 ↓ ぽってり (裏ごす、すりつぶす、のばす、とろみをつける)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい) ↓ ぽってり ↓ 2～3mmのみじん切り、粗つぶし、さざみ、とろみをつける	歯ぐきでつぶせる固さ (熟したバナナくらい) ↓ 5～7mmの粗みじん切り・せん切り 手づかみ食べへ食材も取り入れる	歯ぐきでかみつぶせる固さ (肉団子くらい) ↓ 8～10mmの角切り ↓ いちよう切り、細切り	
一回あたりの目安量	I 穀類	つぶしがゆ(10倍がゆ)から始める。	7倍がゆから全がゆ 50～80g	全がゆ90g～軟飯80g	軟飯90g～ごはん80g	
	II 野菜 果物	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30g	30～40g	40～50g	
	III 魚	魚	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	10～15g	15g	15～20g
		または肉		10～15g	15g	15～20g
		または豆腐		30～40g	45g	50～55g
または卵		卵黄1個～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個		
または乳製品		50～70g	80g	100g		
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳食完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲みこ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。		

授乳の回数が多いと離乳食がうまく進まないことも。お腹がすくリズムを作りましょう。

だし汁・野菜スープの作り方

だしはおいしい食事作りの基本です。天然のだしには自然のうま味が含まれるので薄味でも満足できます。

離乳食では、素材の味に野菜スープやだし汁でうま味を足すことでおいしさが引き立ちます。ぜひ、離乳食の初期からだし汁や野菜スープを使い、天然のうま味のおいしさを伝えましょう。

昆布だし

水 2カップ
昆布 4cm角



鍋に水と昆布を入れてしばらく浸しておく。



弱火にかけ、煮立てないようにする。



沸騰直前に昆布を取り出す。

★煮立てると昆布の臭みが出るので注意！

簡単昆布だし



密封容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
＊加熱して使うこと。

かつおだし

水 2カップ
かつお節 ひとつかみ8g



沸騰した湯にかつお節を一気に入れる。



1～2分煮たら火を止め、しばらくおく。



かつお節が沈んだらざるでこす。

簡単かつおだし



茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかける。

野菜スープ

玉ねぎ・にんじん・かぶ・キャベツ・じゃがいも・かぼちゃなどから3種類ほど（あくの少ない野菜）



★昆布を加えると味に深みが出る

野菜は大きめの一口大に切る。



野菜が浸るくらいの水を入れる。



やわらかくなるまで煮る（約30分）。

〈野菜スープのアレンジ〉

【離乳食】

野菜スープの中の野菜を取り出し、離乳食の進み具合に合わせた大きさにきざんだり、つぶしたりして、野菜スープでのばす。

【大人の食事】

離乳食を取り分けた後に、
＊みそを足して「具だくさんみそ汁」に。
＊コンソメを足して「ポトフ」に。
＊カレールーを足して「カレー」に。
＊野菜にドレッシングをかけて「温野菜サラダ」に。

少量の調味料は、味のアクセント

離乳食は、素材の味を活かした薄味が基本です。

5～6か月頃は味つけは必要ありませんが、離乳が進んでくると少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。7～8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、さらに9か月以降になれば少量のケチャップ、マヨネーズなどの調味料を使うことができます。

おかゆ・軟飯の作り方

おかゆの作り方（米を鍋で炊く）

- ① 米は洗って鍋に分量の水と一緒に入れて20分ほどおく。
- ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、軽くふたをして約50分炊く。
- ③ 火を止め、ふたをして10分ほど蒸らす。

★炊いている途中で水分が足りなくなった場合は、様子を見て適宜水を足して炊く。

★ご飯からつくる場合は30分ほど炊く。

おかゆの水加減の目安

	米からつくる		ご飯からつくる	
	米	水	ご飯	水
10倍がゆ	1/2カップ	5カップ	大さじ2	3/4カップ
7倍がゆ	1/2カップ	3・1/2カップ	大さじ4	1カップ弱
全がゆ (5倍がゆ)	1/2カップ	2・1/2カップ	1/2カップ	1カップ
軟飯	1/2カップ	1・1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ



つぶしがゆ
(10倍)



7倍がゆ



全がゆ
(5倍がゆ)



軟飯

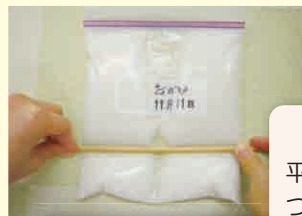
フリージングと電子レンジ

フリージングするときは

- 使用する1回分ずつ、小分けにして冷凍する。
- 冷ましてから冷凍庫に入れ、短時間で凍らせる（金属トレイやホイルの上ののせる）。
- 1週間を目安に使いきる。
- 油性ペンで品名、冷凍した日にちを書いておく。
- 再加熱をして利用する。
水分の少ない食材や少量を加熱する場合は、水分を加えて加熱をする。
- 解凍後は再冷凍しない。



製氷皿にだし汁など入れて冷凍し、凍ったらフリージングバッグに入れて保存する。



フリージングバッグにおかゆを平らに入れ、上から箸などで筋をつけて冷凍する。
使う分だけ割って解凍する。

電子レンジを使用するときは

- ラップ（ふんわりと）または電子レンジ専用のフタをする。
- 加熱時間は様子を見ながら調節する。
加熱ムラにも注意する。
- 電子レンジでは使えない容器があるので確認する。

衛生面のポイント

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意する。

- 新鮮な食材を使用する。
- 十分に加熱をする。
- 食べ残しは与えないようにする。
- 手洗いや調理器具の洗浄をていねいに行う。

※このテキストのレシピでは加熱時間を600Wで算出しています。ご家庭の電子レンジに合わせて加減してください。

離乳初期（生後5～6か月ごろ）1日1回食

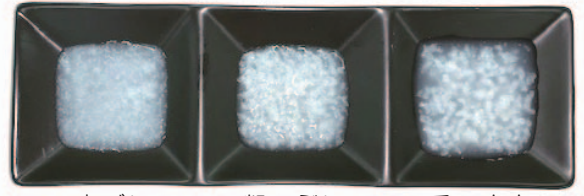
離乳食の味や舌触りに慣れ、ごっくんと飲み込むことを覚えます。

はじめての食品は1日に1種類を離乳食用スプーン1さじから始め、子どもの様子を見ながら、無理せずゆっくりと進めましょう。

●つぶしがゆ

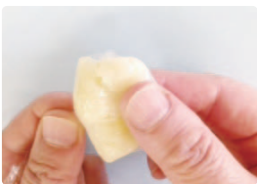


- ①10倍がゆを裏ごし器やすり鉢ですりつぶす。
※慣れてきたら粗つぶし（半つぶし）にする。



裏ごし 粗つぶし そのまま

●じゃがいもペースト



- ① 茹でたじゃがいもをラップで包み、指でつぶす。



- ② つぶしたじゃがいもを器に入れ、茹で汁または野菜スープを少々加える。



- ③ 茹で汁または野菜スープで溶きのばし、ポタージュ状にする。



●ほうれん草ペースト



- ① くたくたに茹でたほうれん草の葉先をきざみ、包丁を寝かせてつぶす。または、裏ごし器にのせ、すりこぎなどで押しつけるように裏ごすとさらになめらかになる。



- ② ①を耐熱容器に入れ、水分と必要であれば水溶性片栗粉（小さじ1/2程度）を加えてかき混ぜる。ラップをかけて電子レンジで20秒くらい加熱し、さらにかき混ぜてぼったりした状態にする。



野菜ペーストのポイント

離乳食では、野菜の皮をむくのが基本。さつまいもやかぶなどは皮を厚めにむくとよいでしょう。

●豆腐ペースト

鍋に豆腐をくずし入れ、だし汁を加えて煮る。
※木綿豆腐より絹ごし豆腐の方が食べやすい。
水溶性片栗粉でとろみをつけるとさらに食べやすくなる。



水溶性片栗粉を用いたとろみのつけ方

- ①片栗粉1に対し、2～3倍量の水で溶く。
片栗粉はすぐに沈殿するので、煮汁に入れる直前にもう一度よくかき混ぜる。
- ②かき混ぜながら少しずつ回し入れ、ひと煮立ちさせる。

●白身魚のペースト



①白身魚を茹でる
(皮と骨がある場合は
取り除く)。



②茹で汁ごとすり鉢に入れ、
細かくすりつぶす。



③鍋にすりつぶした魚を入れて茹で汁でのばす。
弱火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、
ぼったりとした状態にする
(電子レンジでとろみをつけてもよい)。



●卵黄ペースト

材料 作りやすい分量

卵 …………… 1個
野菜スープ …………… 適量



作り方

- 鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後 13 分茹で、水にとって殻をむき、黄身と白身に分ける (黄身のみ使用する)。
- ①の黄身をつぶし、野菜スープでのばす。



卵を使うときの注意

- 卵は完全に火を通す。
- 固ゆでの卵黄を少量から始め、様子を見ながら少しずつ増やしていく。
- 7～8か月ごろになったら、卵黄から全卵へと進めていく。

●ほうれん草のみどりがゆ

- ほうれん草は茹でて葉先をきざむ。
- おかゆに①を加えてさっと煮る。

●にんじんとりんごのおろし煮

- にんじんは電子レンジで軽く加熱し、すりおろす。
- りんごは皮をむいて芯をとり、すりおろす。
- 鍋に①と②を入れ、少量の水を加えてやわらかくなるまで煮る。

●そうめんのやわらか煮

- そうめんは細かく折る。
 - 沸騰した湯にそうめんを加え、表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。
 - 食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3mmにきざむ。鍋にそうめんと野菜スープを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ※ 野菜スープから好みの野菜をきざんで入れてもよい。

●1日2回食へ進むころの目安 (1食分)



離乳中期（生後7～8か月ごろ）1日2回食

舌と上あごでつぶすことを覚える時期です。穀類の**主食**+たんぱく質源の**主菜**+野菜類の**副菜**を組み合わせ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていきましょう。

👉 野菜をやわらかく仕上げるコツ

大きめに切って茹でるなど加熱してからきざむ。

●うどんのやわらか煮

材料

うどん(乾麺) …… 15g
しらす干し …… 小さじ1
大根、キャベツなど …… 15～20g
だし汁 …… 適量
しょうゆ …… 少々
水溶き片栗粉 …… 適宜



作り方

- ① うどんは細かく折る。
- ② 沸騰した湯にうどんを加え、表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3mmにきざむ。しらす干しは湯通ししてきざむ。野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ③ 鍋に②とだし汁を入れて煮る。
- ④ 風味付け程度にしょうゆを加える。水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

●にんじんの和風シチュー

材料 作りやすい分量

にんじん、玉ねぎなど …… 50g
ツナ(水煮) …… 1/2缶
小麦粉 …… 小さじ1
牛乳またはミルク …… 大さじ3
みそ …… 少々
野菜スープ …… 大さじ4



作り方

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に汁を切ったツナと①、野菜スープを入れて煮る。
- ③ ボウルに小麦粉とみそを入れ、牛乳で少しずつのばし、だまがないように混ぜる。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、とろみをつける。

●魚のホワイトソースあえ

材料

魚(刺身用) …… 1切れ
ほうれん草(葉先)、
キャベツなど …… 10g
★ホワイトソース …… 大さじ1



作り方

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 耐熱容器に魚と水少々を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③ 魚はほぐし、きざんだ野菜とホワイトソースであえ、再度電子レンジで加熱する。

★電子レンジで作るホワイトソース

材料 作りやすい分量

バター …… 10g
小麦粉 …… 大さじ1
牛乳またはミルク …… 1/2カップ

作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで10秒加熱して溶かす。
- ② 小麦粉を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで40秒～1分程度加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ 再度ラップをかけ、1分くらい加熱し、かき混ぜる。
※牛乳やミルクは吹きこぼれやすいので注意する。

●かぼちゃのヨーグルトあえ

材料

かぼちゃ …… 15g
プレーンヨーグルト
…………… 大さじ1/2



作り方

- ① かぼちゃはやわらかく茹で、皮を取る。
- ② つぶしてヨーグルトであえる。

※レシピ中の「ミルク」とは、育児用ミルクのことです。

● トマトと卵のスープ

材料 作りやすい分量

トマト …………… 小1個
 玉ねぎ …………… 1/4個
 卵黄 …………… 1個
 だし汁 …………… 1・1/2カップ
 しょうゆ …………… 少々
 水溶き片栗粉 …………… 少々



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで約1分加熱する。
- ② トマトは種を取り除いて、ざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮る。
- ④ トマトを加えてさらに煮、トマトの皮が浮いてきたら取りのぞく。
- ⑤ 風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 割りほぐした卵黄を流し入れ、火が通るまで加熱する。

👉 鶏ささみやむね肉を食べやすくするコツ

茹でてほぐした鶏肉は、おかゆやマッシュポテト、ホワイトソースなどに混ぜると、パサつきにくい。

● ささみのくず煮

材料

鶏ささみ（筋なし） …… 15g
 水 …………… 適量
 しょうゆ …………… 少々
 水溶き片栗粉 …………… 少々



作り方

- ① 鍋にささみとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、茹でる。茹で汁は捨てずに別の器にとっておく。
- ② ささみを細かくほぐして鍋に入れ、茹で汁を適量加えて加熱する。風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ささみは鶏むね肉でもよい。
 ※茹でてきざんだ野菜を加えてもよい。

● 魚のポテトマッシュ

材料 作りやすい分量

魚（刺身用） …………… 2切れ
 ジャガイモ …………… 1/2個
 バター …………… 少々



作り方

- ① ジャガイモは水から茹で、やわらかくなったなら、魚を加えて一緒に火を通す。
- ② 茹で汁を少し残して捨て、つぶしながらバターを加え混ぜる。

● 納豆と野菜のうま煮

材料

なす、大根、にんじんなど
 …………… 20～30g
 ひきわり納豆 …………… 小さじ1
 だし汁または水 …………… 適量
 しょうゆ …………… 少々



作り方

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ 粗みじん切りにした納豆を加えてさらに煮て、風味付け程度にしょうゆを加える。

ベビーフードについて

離乳食を進めていく中で、外出時や忙しい時、保護者の体調不良時などにベビーフードを利用するのも一つの方法です。ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなどは離乳食を手づくりする際の参考にもなります。

《選び方・注意点》

- ◆ お子さんの状況に合わせて、食材の固さや形状の近いものを選び、食べる様子を見て適切かを確認する。
- ◆ 初めての食品が複数入っていないか、食品表示や注意事項などを確認し、家庭で試す。
- ◆ 1食をベビーフードだけで揃える場合は、料理や原材料が偏らないように組み合わせを工夫する。
- ◆ 瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに食べる。食べ残しは与えない。
- ◆ 不足しやすい鉄分などの栄養補給として上手に活用する。

また、災害時に備え、ベビーフードや育児用ミルク、液体ミルク等を準備しておくことは大切です。味や使用方法を知っておくためにも日ごろの食事において、料理の1品として、または食材のひとつとして利用するのもよいでしょう。

離乳後期（生後9～11か月ごろ）以降1日3回食

歯ぐきでつぶすことを覚える時期です。食事のリズムを大切に家族で楽しく食事をしましょう。

ひき肉をやわらかく仕上げるコツ

ひき肉と調味料や水分を混ぜてから加熱すると、肉の水分や脂が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

●そぼろ煮

材料 作りやすい分量

ひき肉 50g
じゃがいも 1個
だし汁 1カップ
A { 砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
水 大さじ1
水溶き片栗粉 少々



作り方

- ① じゃがいもは茹でて1cm角に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ ひき肉とAをよく混ぜてから②に加え、肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●ビーフシチュー

材料 作りやすい分量

牛ひき肉 100g
玉ねぎ 1/4個
じゃがいも 1個
にんじん 1/3本
バター 大さじ1
小麦粉 大さじ1
ケチャップ 大さじ1程度
水 1/4～1/2カップ程度



作り方

- ① 野菜は茹でて、じゃがいもは1.5cm角、にんじんと玉ねぎは7mm角に切る。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、牛ひき肉を炒め、小麦粉をふり入れる。
- ③ ②に①と水または茹で汁を加え、水分をなじませる。
- ④ ③にケチャップを入れて弱火で煮込む。

●うどんの炒め煮

材料 作りやすい分量

茹でうどん 1/2玉
ツナ（水煮） 1/4缶
にんじん・キャベツ・
玉ねぎなど 30g
油 小さじ1
水 1/2カップ
しょうゆ 少々



作り方

- ① 茹でうどんを7mm～1cmにきざむ。野菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② ①と汁を切ったツナを油で炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。最後にしょうゆを加える。

●トマトツナパスタ

材料 作りやすい分量

マカロニ 40g
トマト 1/2個
ツナ（水煮） 1缶
バター 少々
粉チーズ 少々



作り方

- ① マカロニは袋の表示時間より長めに茹でる。
 - ② トマトは皮と種を取り、ざく切りにする。
 - ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、汁を切ったツナと①、②を入れて炒め、仕上げに粉チーズをふる。
- ※マカロニはシェル型やねじり型だとソースがよくからむ。

●三色ナムル

材料 作りやすい分量

小松菜 30g
にんじん 10g
もやし 20g
A { ごま油 少々
酢 少々
しょうゆ 少々



作り方

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、小松菜ともやしは食べやすきざむ。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。

●レバーマッシュ

材料 作りやすい分量

鶏レバー …………… 30g
じゃがいも …………… 1個
バター …………… 少々
牛乳またはミルク …… 1/2カップ



作り方

- ① レバーは流水で洗い、茹でる。
- ② ①を細かくきざみ、すり鉢などですりつぶす。
- ③ 茹でてつぶしたじゃがいもと②を合わせ、牛乳を加えてのばし、風味づけにバターを加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約20秒加熱する。

●野菜の白和え

材料

にんじん …………… 10g
ほうれん草 …………… 15g
豆腐 …………… 30g
A { だし汁 …………… 小さじ1程度
砂糖 …………… ひとつまみ
しょうゆ …………… 少々



作り方

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、ほうれん草は食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れて電子レンジにかけ、ペーパータオルで水気を軽く取る。
- ③ ②をつぶしてAと①を加えて混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。

●じゃがいもとツナの炒め煮

材料 作りやすい分量

じゃがいも …………… 50g
玉ねぎ …………… 20g
ツナ（水煮） …………… 1/2缶
油 …………… 小さじ1/2
だし汁 …………… 適量
砂糖 …………… ひとつまみ
しょうゆ …………… 少々



作り方

- ① 野菜は茹でて7mm角に切る。
- ② 玉ねぎを油で炒め、じゃがいも、汁を切ったツナ、だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加える。

●かきたま汁

材料 作りやすい分量

卵 …………… 1個
焼きのり …………… 適量
だし汁 …………… 1・1/2カップ
しょうゆ …………… 少々
水溶き片栗粉 …………… 少々



作り方

- ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、細かくちぎった焼きのり、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵を少しずつ流し入れ、火が通るまで加熱する。

離乳完了期（生後12～18か月ごろ）

形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになると、離乳の完了です。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。

手づかみ食べから自分で食べる楽しみを経験し、口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えます。

食事のほかに、補食（間食）を必要に応じて1日1～2回与えます。乳製品や果物など、食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うものにしましょう。

取り分け離乳食とは…

大人の食事を作っている途中で、調味する前や薄味のもの子ども用に取り分け、やわらかさや、大きさを調整して離乳食を作ることです。取り分けをする時のポイントに気をつけるだけで簡単にできるので、離乳食後半から取り入れてみましょう。

取り分け離乳食のメリット

- 大人のメニューと同じ食材を使い、食材の無駄がなく、食品の種類や調理方法が多様になる。
- 調理時間の節約になる。
- 家族で一緒に食事ができる。
- 家族と同じ食事は「おいしさ」を共感し、食べ物への興味や食べる意欲を育てることができる。

取り分けのポイント

- 食材の選び方 子どもが食べやすい食品を使う。
- 調理法 取り分けしやすい調理法を選ぶ(みそ汁、煮もの、カレーなど)。
- 形態 食材の固さや大きさを、子どもの食べ方に合わせて調整する(きざむ、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど)。
- 味付け 子ども向けの薄味で作り、大人用は後から味をたす(大人用には香辛料や薬味、酸味を加えることで薄味でもおいしく食べることができる)。

●豚しゃぶサラダ (大人)

材料 大人2人分

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) …… 180g
(野菜 例)
にんじん …… 1/4本
キャベツ 2~3枚 または もやし 1袋
ごまだれ (市販品) 等 …… 適量
お好みで小ねぎ (小口切)、ミニトマトなど

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る (にんじんは短冊切りまたはいちょう切り、キャベツはざく切りにする)。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でて取り出す。その湯で豚肉も茹でる。
- ③ ②の野菜と豚肉を盛り付け、ごまだれをかける。お好みで小ねぎを散らしたり、ミニトマトを添える。



ここで取り分け

●豚しゃぶサラダ (9か月ごろから幼児)

- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①にごまだれなど調味料を少量加え、あえる。



薄切り肉を
食べやすくするコツ

加熱前に片栗粉をまぶすと肉の水分が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

●鮭と野菜の蒸し煮（大人）

材料 大人2人分

生鮭 …………… 2切れ
塩 …………… 小さじ1/5
〈野菜 例〉
玉ねぎ …………… 1個
なす …………… 1本
バター …………… 小さじ1
水 …………… 70~80ml
こしょう …………… 適宜
お好みでミニトマト、
茹でたブロッコリー など

作り方

- ① 生鮭に塩をふる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る
(玉ねぎは薄切り、なすは皮をしま目にむいて1cm厚さの
いちょう切りにする)。
- ③ フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおく。
- ④ ③の周りになすなどお好みの野菜をおき、分量の水を加えて蓋を
して最初は強火にし、沸騰してきたら中~弱火で蒸し煮にする
(8分程度)。
- ⑤ ④に火が通ったらバターを加え、全体にからませる。 **ここで取り分け**
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうをふる。
お好みでミニトマトや茹でたブロッコリーを添える。



●鮭と野菜の蒸し煮（9か月ごろから幼児）

- ① 鮭は1/4切れ取り出して皮と骨をとり、身を食べやすくほぐす。
- ② 野菜も食べやすい大きさに切り、鮭とともに盛りつける。
※食べづらい場合、水溶き片栗粉でとろみをつける。



●他の野菜を使ってアレンジ

かぶ・大根…皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。葉は食べやすい大きさに切る。
キャベツ…葉を食べやすい大きさに切る。芯は食べにくいので除くか薄切りにする。
※この他、白菜やかぼちゃなどでアレンジができる。

●野菜のみそ汁（大人）

材料 大人2~3人分

じゃがいも …………… 小1個
玉ねぎ …………… 1/6個
小松菜 …………… 2株
だし汁 …………… 2カップ
みそ …………… 大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、少し厚めのいちょう
切りにする。玉ねぎは、長さ1.5cm、幅5~10mmに切る。
小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。小松菜の茎、じゃがいも、
小松菜の葉の順に加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶きながら加え、火を止める。 **ここで取り分け**



●野菜のみそ汁（9か月ごろから幼児）

湯またはだし汁を加えて味をととのえる
(大人のみそ汁を作る時に、半分量のみそを入れた時点で取り分けて
もよい)。



なぜ大切なの？

手づかみ食べは、生後9か月ごろから始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。

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、食べ物への関心や自らの意志で食べようとする行動につながります。

窒息事故に注意しましょう

- 一度にたくさんの量を詰め込んでしまうため、子どもの口に合った大きさ、固さの物を与えましょう。
- 食べ物を飲み込むまで目を離さないように注意しましょう。

手で口まで食べ物を運び、口で取り込む練習です。
自分に合う一口量を覚え、自分で食べる準備をしていきます。



手のひらで押し込む 横から入れられる 前から入れられる
→三指でつまめる

調理のポイント

スティックにする

野菜やパンなどをスティック状に切ると握りやすい。

焼き固める

お焼きやお好み焼きなど、焼き固めることで、持ちやすくなる。

丸める

ラップに包んで、茶巾にすると衛生的。のどに詰まらないよう、かじりとして食べられる大きさに。

はさむ

やわらかいものや粘着性のあるものは、パンにはさむと食べやすい。具は少なめに。

●野菜スティック

材料

にんじん、じゃがいも、大根などの野菜



作り方

- ① 子どもが握ったときに少しはみ出す長さに野菜を切る。
- ② ①をやわらかく茹でる。
- ③ 少量のマヨネーズやみそなどをつけてもよい。

●ポテトもち

材料

じゃがいも …………… 40g
水 …………… 小さじ1程度
片栗粉 …………… 大さじ1/2
バター …………… 少々



作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて、一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて小判型にする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。

●たまごはん焼き

材料 作りやすい分量

ごはん …………… 100g
卵 …………… 1個
ちりめんじゃこ …………… 大さじ2
青のり …………… 小さじ1
バター又は油 …………… 少々



作り方

- ① ボウルに卵、ちりめんじゃこ、青のりを入れて混ぜ、ごはんを加えてさらに混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を広げ入れ、両面焼く。食べやすい形状に切る。
★スプーンでおとして、小判型に焼いてもよい。

●机やいすの配慮

机やいすのサイズが合わないと、体が安定せず、食事に集中できなくなる原因になります。しっかり足が床につき、腕が自由に動かせるように、高さなどを配慮してあげましょう。

体とテーブルの間はこぶし1つ分あけるとよいでしょう。

背中と背もたれの間があいている時はクッションなどを入れるとよいでしょう。



足が床につかない場合、足置きを置くと姿勢が安定します。

レジャーシートや新聞紙などを下に敷くと、食べこぼしの片付けが簡単です。

食卓周辺だけでなくおもちゃを片付けてから食事にする、食事中はテレビを消すなど、子どもが落ち着いて食事ができる雰囲気を作ることも大切です。

●食具と食器の選び方

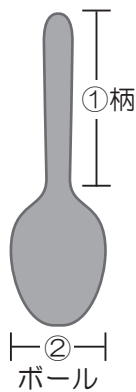
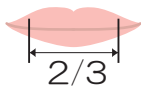
【スプーンの選び方】

①柄

- 握り持ちがしっかりできる長さ（手幅の1.5倍程度）
- 握りやすいやや太めのもの

②ボール

- 口幅の2/3以下 くらいの幅
 - 先がとがっていないもの
- ※口に入る部分をボールといいます



なぜスプーン食べが必要なの？

手の機能が未熟なうちは手首の返しやひねりができず、スプーンを上から持ちます（手のひら握り）。フォークは食べ物を通して口に簡単に運べるので、手首の返しやひねりの練習になりません。まずは、スプーンを使い、一口量が安定した状態で食べ物を口に運べるように練習をしましょう。



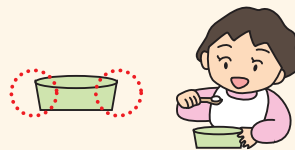
手のひら握り



えんぴつ持ち



【食器の選び方（スプーンで食べる場合）】



食器に立ち上がりがあると食べものがのせやすくなる。

コップの練習 ワン・ツー・スリー

コップの練習は子どもの発達により様々ですが、離乳食に慣れてきた 7～8 か月ごろから始めると良いでしょう。

- STEP1** 小さめのスプーンで練習
- STEP2** おちょこや小皿等の小さな容器で練習
- STEP3** コップで練習

まずは、小さな容器にほんの少量の液体を入れ、保護者が容器の角度を調整しながら、子どもに飲ませます。

子ども自身にコップを持たせ、保護者が子どもの手を支えて、コップの角度を調節しながら飲ませます。

【ワンポイント】

コップは口元が見える透明のコップがおすすめ。



食に関する講座・情報 ~ 乳幼児 ~



離乳食を始める前・
始めたばかりの方

9か月から
1歳6か月児の方

離乳食や幼児食の
お悩み

親子で食べられる・
作れるレシピ

【講座・予約制】 離乳食講習会

生後5～8か月ごろまでの離乳食の
すすめ方や作り方を紹介します。



詳細はこちら



講座に行けない方

【区ホームページ】
講習会テキストと
作り方動画公開中

テキスト



動画



【講座・予約制】 離乳食から幼児食へ のすすめ方

この時期の離乳食のすすめ方や
大人の食事から取り分けて作る
子どもの食事や手づかみ食べ等を
紹介します。
詳細は、広報いたばしや区ホーム
ページをご確認ください。

講座に行けない方

【区ホームページ】
離乳食から幼児食へ
のすすめ方

講座で紹介する内容やメニューを公開！



作り方動画も
あります

【予約制】 育児相談

広報いたばしや区ホーム
ページで日程や予約
受付開始日等をご確認
ください。

身長や体重の計測
と合わせて相談したい

量の目安や食材の
大きさなどを確認したい

電話で
相談したい

【展示・予約制】 食育ひろば

フードモデルや実物展示
を見ながら、量の目安や
すすめ方を確認できます。

詳細は、広報いたばしや
区ホームページをご確認
ください。

電話食事 相談

各健康福祉センターへ



【区ホームページ】 おすすめ簡単レシピ

2歳ごろのお子さんが食べられるレシピや
小学校低学年のお子さんと一緒に作るときの
お手伝いポイントなども載っています。

詳細はこちら→



※令和4年4月1日現在の情報です。
※掲載内容は中止・変更になる場合があります。