

離乳食は食習慣の基礎づくり

かみかみの本

《もくじ》

離乳食の進め方の目安

9～11ヶ月ごろの離乳食

全粥（～軟飯）・魚の野菜あんかけ・つぶつぶサラダ

鉄分について

つかみ食べについて

1歳～1歳6ヶ月ごろの離乳食

肉団子入りスープ・大豆と野菜の煮物・あずきミルクかん

おやつ（間食）について

家族の食事からの取り分け

ベビーフードについて



9～11か月ごろ

しっかり噛める子に育てるために！！
アゴや舌の力が必要になるので足底が床やイスの補助板につく安定した姿勢をとります

栄養バランスのよい食事を心がけましょう

離乳食を食べる量が増え、離乳食を食べた後の母乳やミルクの量が減ってくると離乳食の栄養バランスはとても大切になります。
家族みんなの生活習慣病予防のためにも、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を用意するよう心がけましょう。

楽しくおいしく食べることは、体と心の健康を保つための第一歩。

『おいしいね！』など声をかけて食事を楽しみましょう。



神奈川県小児保健協会パンフレットより

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう

- 歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせる完熟バナナくらい）がめやすです。
- コップで飲む練習をしてみましょう。ひと口分くらいのお茶を入れて飲ませてあげましょう。食後に飲む習慣をつけると良いですね。

食欲に応じて離乳食を増やし、
赤ちゃんが欲しがるだけしっかり食べさせてあげましょう

食後の母乳やミルクは、欲しがる様子があれば飲ませます

食後以外の授乳は、母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、
育児用ミルクは1日2回程度がめやすです

★食事スケジュールのめやす★

		7時	12時	18時	
9～ 11か月ごろ	母乳または ミルク 	離乳食  + 母乳または ミルク 	離乳食  + 母乳または ミルク 	離乳食  + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 



それぞれの離乳食の間隔は 3～4時間 は空け、
早朝・深夜を避けましょう

(生活リズムを作るためにも、3回目の食事は遅い時間にならないよう
に気をつけましょう)



MEMO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

全がゆ～軟飯

といた
お米



米を水に
30分以上ひたす

強火にかけ、沸騰したら
弱火にし、30分ほど煮る。
火を止め、フタをして
10分ほど蒸らす

(材料)

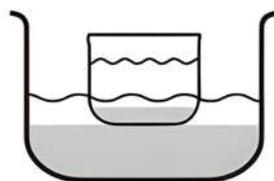
全がゆ

米：水 = 1 : 5

軟飯

米：水 = 1 : 3

《炊飯器でコップで作る》



耐熱のコップに
米と米の5倍(3倍)
の水を入れる

炊飯器にセットし
普通に炊く

魚の野菜あんかけ



①タマネギ、にんじん、ピーマンは短い
せん切り
(マッチ棒くらい)にする



②魚は、かたくり粉を
うすくまぶし、フライパンに
バターを熱して魚を焼き、
お皿に盛っておく



(材料)

魚…15g (1/4切)

かたくり粉…適量

バター…小さじ1/2
(2g)

たまねぎ…20g

にんじん…15g

ピーマン…5g

だし…70ml

ケチャップ…小さじ1

かたくり粉…小さじ1/2

水…小さじ1

③鍋にだしを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
ケチャップを入れ、水溶きかたくり粉でトロミをつけて
②の魚にかける

つぶつぶサラダ



- ①さやいんげんや
アスパラは
柔らかく茹でて
2～3mm厚さの
輪切りに



ブロッコリーの場合は
小房に分けて
茹でておく

- ②トマトは皮と種を取って
7～8mmに角に切る



- ③チーズも7～8mm角に切り
甘酢で和える



(材料)

トマト……………30g
さやいんげん、きゅうり
ブロッコリー、アスパラなど
…10g
プロセスチーズ………10g
*スライスチーズなら
1/2枚分くらい
(甘酢)
酢……………小さじ2
さとう…小さじ1弱
塩……………ほんの少し

チーズの代わりにしらす、
食べやすく切ったわかめを
加えてもおいしいです♪

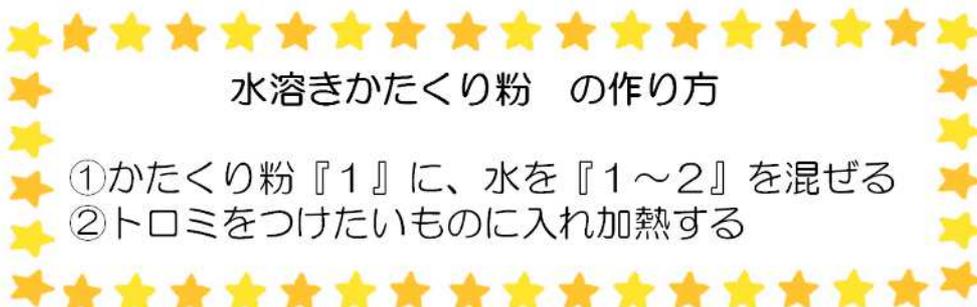
★パサパサしていると食べにくい → 肉・魚はかたくり粉をまぶす

調理する前に、うすく『かたくり粉』をまぶしてから焼くと表面が薄くコーティングされたような状態になるため、水分や旨味が閉じ込められ、□当たりがよくなります。

★バラバラになるとゴックンしにくい → とろみをつける

水分のあるメニューには水溶きかたくり粉を加えてひと煮立ちさせると、とろみをつけることができます。

ゆでたジャガイモやサツマイモ、カボチャをつぶして加えてもとろみをつけます。



鉄分を多く含む食品	
魚介類	カツオやイワシなどの魚や、あさり・しじみなどの貝類には、鉄分や鉄分の吸収を助けるたんぱく質を多く含まれます。
肉・卵	肉（牛・豚・鶏肉やレバー）・卵は、鉄分を多く含む食品ですが、脂身には鉄分やたんぱく質はほとんど含まれていません。
大豆・大豆製品	豆腐、納豆、きな粉、高野豆腐、豆乳などいろいろな製品があります。鉄分やたんぱく質、カルシウムも多く含まれています。
野菜	小松菜、ほうれん草、大根の葉などは、鉄分が多く含まれます。野菜には、鉄分の吸収を助けるビタミンCも含まれています。
海そう・きのこ	ひじきやわかめ、焼きのりなどの海そうやきくらげなどにも鉄分が含まれています。

～1食あたりの鉄分量のめやす～

小松菜（約1人前 70g）	2.0mg	カツオ（たたき3枚 50g）	1.0mg
杓苳（約1人前 70g）	1.4mg	いわし（1尾）	1.2mg
納豆（1P 40g）	1.3mg	木綿豆腐（1人前 約1/3丁）	1.5mg
アサリ水煮（約1人前 10g）	3.0mg	乾燥ひじき（1人前 小さじ2）	0.1mg
しじみ（約1人前 15g）	1.2mg	味付のり（3枚 1.2g）	0.1mg

（八訂 食品成分表 参照）

※1歳～2歳の鉄の推奨量は 1日あたり 4.0mg です
（2025年版 日本人の食事摂取基準 参照）

今までは、お母さんのお腹にいた頃にもらって貯蔵していた鉄分を使って成長してきましたが、徐々に不足してきます。

毎日の離乳食に鉄分の多い食品を取り入れて、鉄分をしっかり補給しましょう。

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ありません。



離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに使用するのであれば9ヶ月以降とします。ただし、9ヶ月を過ぎたからといって、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

『自分で食べたい』という意欲が出てきます

- ・手づかみ食べは『目で見て→つまんで→口まで運ぶ』という目と手と口の協調運動です
できる範囲でさせてあげましょう
- ・スプーンに興味がありそうなら、スプーンも持たせてあげましょう
- ・『手づかみ食べ』と『遊び食べ』は違います。遊び始めたら、食事を切り上げましょう

食事にかかる時間は30分がめやすです



手づかみ食べ オススメメニュー

大根・人参・ブロッコリーなどのゆで野菜
おにぎりなど、前歯を使って自分なりの一口量を噛みとる練習のできる大きさのもの

汚れても良い状況に

汚したり、こぼしたりすることは自分で上手に食べるためのステップです
ビニールシートを敷くなど片付けやすい工夫をしましょう

食べる意欲を引き出しましょう

食事は食べさせるものではなく、自分自身で食べるもの。
空腹であれば喜びも一段とアップします！！



前歯を使って自分なりに一口量をかじり取る練習をさせてあげましょう

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、手でつかむことによって、食べ物の固さや温度を確かめ、どの程度の力加減で握ればいいのかという体験を重ねています。

1歳～1歳6か月ごろ

手づかみで口に入れたり、前歯で噛み切ったりするため、小さく刻むばかりでなく、短いせん切り、薄切りなどのバリエーションをつけてみましょう。

3食のリズムを大切に 生活のリズムを整えましょう

食事が1日3回になったら、

1日1～2回の間食で食事の内容を補いましょう。

- ・ 歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）がめやすです。
- ・ 食べている様子をよく見て、大きさや固さが適当か確認してあげましょう。

大人と同じ料理でも、小さく切る、柔らかく煮るなど工夫しましょう。

濃い味に慣れてしまうと体に負担がかかるので薄味になるよう意識しましょう



以前はよく食べていたのに、1歳を過ぎたら食べなくなった、遊び食べ、好き嫌い、食ベムラ・・・悩ましい食事の時の行動ですが、これは子どもの精神面が成長するにつれ、自然に起こってくることで、1～2歳児に多く見られる姿です。

3歳以降は徐々に少なくなっていくので、あまり神経質にならずに『楽しく食事』する習慣をつけてあげてください。

少しでも食べれたら褒めてあげるのも効果的です。

『自分で食べたい』と思うためには、食事時間にお腹が空いていることも大切です。食事の前にはたっぷり遊ぶなど、規則的な食事のリズムをつけましょう。

	7時		12時		18時
1歳～ 1歳6か月 ごろ	朝食 	間食 	昼食 	間食 	夕食 



大人と同じ時間に近づけて、家族そろって食べる楽しさも
経験したいですね

(赤ちゃんの生活リズムを考えると19時頃には終わらせたいところです)

★間食について★

3食で1日分の栄養素をとるには、まだまだ体の機能
は追いついていません。

間食の時間は、いわゆる『おやつ』ではなく、
『補食の時間』です。

食事の時間にとれなかった食品をとるように意識し、
スナック菓子やクッキーは油分や塩分が多いので
控えましょう。

肉団子入りスープ

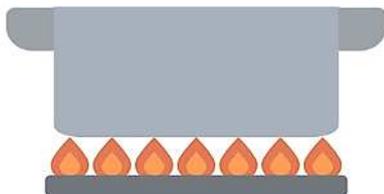


①キャベツ（ハクサイ）、にんじん、タマネギなどの
野菜を1×3cmくらいの短冊切りにし、だしで
軟らかくなるまで煮る

②ささみはミンチにし、ひじきもみじん切りにし、
豆腐、かたくり粉、しょうゆを加えてよくこねる。

③鍋に大人の親指の先くらいの小さな団子を作って
加える。

しょうゆで調味し、茹でて刻んだほうれん草と
すりゴマを散らす



(材料)

肉団子

ささみ……………15g

豆腐……………10g

戻したひじき…小さじ1

かたくり粉…小さじ1

しょうゆ……………少々

キャベツ……………10g

にんじん……………10g

玉ねぎ……………10g

ほうれん草……………10g

だし……………100ml

(昆布・煮干など)

しょうゆ……………小さじ1/2

すりごま……………小さじ1/2

★肉団子は、中にいろいろな野菜をきざんで加えると、野菜をたっぷり食べる
ことができます。

大豆と野菜の煮物



①にんじんと大根は
1 cm角くらいに切る



②にんじん、大根、
大豆をだしてやわらかくなるまで火を通す

③さとうを入れて、
5分ほど煮る

④しょうゆを入れて
味を含ませる



(材料) 5人分
水煮大豆... 50 g
にんじん... 50 g
大根..... 75 g
だし..... 160ml
さとう..... 小さじ1弱
しょうゆ... 小さじ1弱

だしを取った昆布を1 cm角くらいに切って入れたり、大きく乱切りにしたりして手づかみ食べにつかってもよいでしょう。大豆をツナ缶、厚揚げに変えてもおいしいです



豆類は**窒息予防のために**、必ず**刻むか、つぶしてから食べさせてください**

あずきミルクかん



①牛乳と粉寒天を鍋に入れ、沸騰してから約2分かき混ぜながら煮溶かす

②ゆであずきを加えて少し煮る

③濡らした型に流しいれて冷やし固める



(材料)
作りやすい分量
缶詰ゆであずき... 100 g
牛乳..... 300ml
(1と1/2カップ)
粉寒天..... 4 g

寒天は沸騰してから2分ほど加熱し、しっかり溶かす
牛乳を果汁に変えて作ることもできます

幼児のおやつ（間食）～おやつは食事の一部です～

幼児期のおやつは『間食』、つまり食事と食事の間に食べるもので、食事で摂りきれない栄養素や水分を補うものです。

子どもにとっておやつは楽しみで、食事とは違った魅力がいっぱいですが、子どもの欲しがるままにお菓子やジュースを水分（お茶や水）代わりに与えたり、食事を食べないからと好きなだけ牛乳を飲ませたりしていると、食欲不振や偏食を起こしやすくなります。

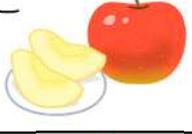
食欲や遊び具合を見て、与え方を決めましょう。

- 年齢に応じて1日1～2回が目安です
- 食事に響かないように、量や時間を考えましょう
- おやつも含めて、1日の栄養素がバランスよく取れる内容にしましょう。

例) 牛乳、乳製品、果物、イモ類、おにぎりなど

1歳～2歳児のおやつの量：1日100～150kcal程度

午前と午後に2回間食をとるとするなら、1回あたり50～70kcalをめやすに取ります

おにぎり (30g) 	小1個 (50kcal)	たまごボーロ	小1袋 (50～60kcal)
チーズ 	1個 (55kcal)	バナナ (50g) 	中1/2本 (40kcal)
牛乳 	コップ1/2杯 (70kcal)	りんご 	中1/4個 (40kcal)
さつまいも (40g) 	中1/5本 (50kcal)	みかん 	中1個半 (60kcal)

家族の食事から取り分けるとき

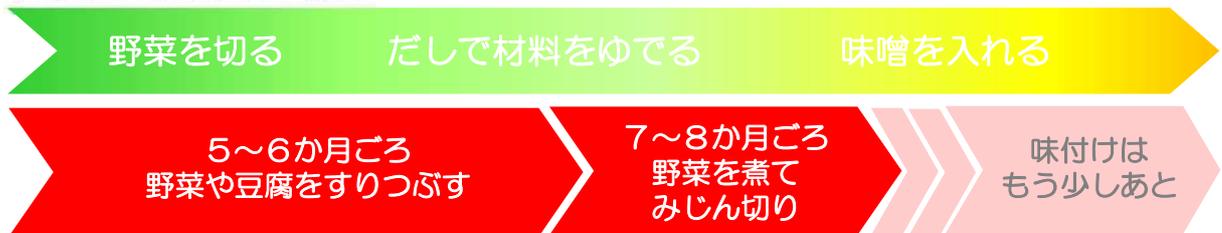
大人の食事から取り分けるときは

- 食材は月齢に応じて適した食品を使います。
- 取り分けた後、離乳食に展開しやすい食材や調理法を選びます。
- 薄味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分けます。
- 材料は、それぞれの離乳食の進みや発達段階に合わせた固さと大きさに調理します。

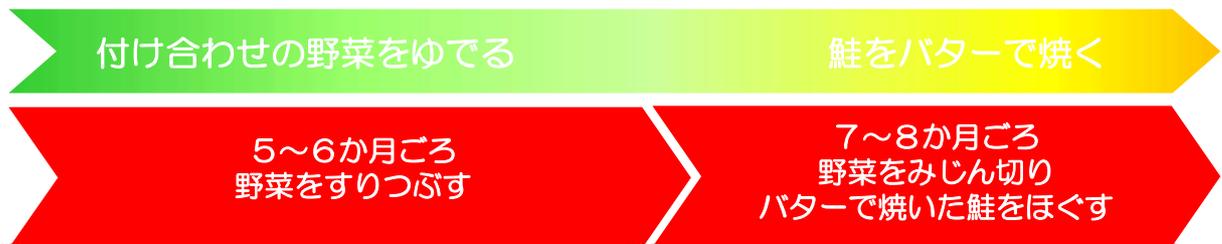
カレーの場合



豆腐の味噌汁の場合



鮭のムニエルの場合



★大人の食事を取り分けて離乳食に！

『ひと手間』のポイント★

1. 味を薄める
だしで薄める、ゆでる、
味のついた表面を切り落とす…
2. 形をかえる
すりつぶす、刻む…





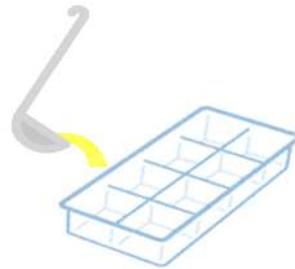
作った離乳食を

冷凍するときは

1回分ずつに分けて
ふたのついた容器やラップに包んで密封しましょう

例えば…

- フリーザーバッグに平らにならして、さい箸で線をひき、凍ったら、1回分ずつ割って使う
- 製氷皿に入れて冷凍し、必要な分だけ使う



- 冷凍したものは、1週間から10日で使い切りましょう

★解凍して食べる前には必ず十分に加熱しましょう

- 電子レンジで加熱する
- そのまま鍋で調理する
- 湯せんにかける

★一度口をつけた食事は保存せず廃棄しましょう

★再加熱して食べなかった場合は、再び冷凍せず廃棄しましょう

ベビーフードについて



びん詰めや粉末状、フリーズドライ、レトルトタイプ等いろいろな種類があります。

外出時や時間がないときなど、上手に利用しましょう。

*利用するときは・・・

- ・赤ちゃんに与える前に、大人が一口食べてみて、味や固さなど、赤ちゃんに適切かどうか、確認しましょう。

- ・同じようなものが重ならないようにしましょう

- ・食べ残しは与えないようにしましょう。

量が多い場合は、食べさせる前に清潔なスプーンで別の器に取り分けてから与えましょう

1～2回食の間の離乳食は『**ごはんを食べる練習**』

をすることが大きな目的となります。

あまり食べないお子さんもいらっしゃいますが、やがて食べることができるようになっていくことがほとんどです。

食べないことが続くと、つい、無理やり

食べさせたくなくなってしまいそうですが、

無理じいすることで、さらに食べるのがイヤになってしまうことも・・・

この時期は、食事量に気を配りながらも、

調理形態をお子さんにあわせることや、

食材の種類を増やしていくことを中心に

すすめていきましょう



正しい手の洗い方

ハンドソープによる手洗い



①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。



②手の甲を伸ばすように洗います。



③指先・爪先の内側を洗います。



④指の間を洗います。



⑤親指をねじりように洗います。

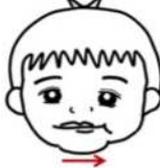


⑥手首も洗います。



⑦流水で、よく洗い流します。

★ハンドソープをつけてから水で流すまでに、15秒以上こすりあわせましょう！

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 離乳の開始 ➔ 離乳の完了 </div>			
		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する。			
		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む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。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	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
III	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
	又は卵 (個)	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	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰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