

離

乳

食

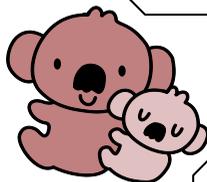
の

し

お

い

保育園での離乳食の
進め方の目安です。
家での離乳食作り
にお役立て下さい。



武蔵野市立保育園

武蔵野市子ども協会保育園・こども園

2018. 3. 改正

離乳食のすすめ方の目安

離乳とは、母乳またはミルクの乳汁栄養から幼児食に移行する過程を言います。この間に乳児の摂食機能は、乳汁を吸うことから食物を噛み潰して飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していきます。また、摂食行動は次第に自立へと向かっていきます。

赤ちゃんの成長・発達は個人差があります。それぞれの発達に合わせて離乳食を進めていきましょう。

離乳食をはじめのおもなチェックポイント



★首のすわりがしっかりしている



★支えてあげると座ることができる



★食べものに興味を示す



★スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる

保育園での離乳食のリズム

離乳食の開始の時期は5、6ヶ月頃を目安としています。

月齢 時間	5,6ヶ月頃	7,8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃	
6:00~7:00	母乳 又は ミルク (180~200cc)	母乳 又は ミルク (180~200cc)	母乳 又は ミルク (180~200cc)	7:00	朝食
10:00~10:30	離乳食 + 母乳又はミルク (140~180cc)	離乳食 + 母乳又はミルク (100~150cc)	離乳食 + 母乳又はミルク (50~100cc)	9:00	午前 おやつ
14:00~14:30	母乳 又は ミルク (180~200cc)	離乳食 + 母乳又はミルク (100~150cc)	離乳食 + 母乳又はミルク (50~100cc)	11:00	昼食
18:00~19:00	母乳 又は ミルク (180~200cc)	母乳 又は ミルク (180~200cc)	離乳食 + 母乳又はミルク (50~100cc)	15:00	午後 おやつ
22:00~23:00	母乳 又は ミルク (180~200cc)	母乳 又は ミルク (180~200cc)	母乳 又は ミルク (180~200cc)	18:30	夕食

※母乳は赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。ミルクはあくまでも目安です。
赤ちゃんの食欲や成長、発達に合わせて調整しましょう

5、6か月頃 【ゴックン期】



口の動き
口唇を閉じて、ゴックンと飲み込めるようになります。舌は前後にしか動きません。

離乳食の回数	1回（午前中の機嫌の良い時間帯）								
調理形態	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）								
食事の目安 （1回量）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1種類を1さじずつ始める。 ・ 10倍うらごしがゆからはじめ、野菜の種類や量を増やしていく。 ・ 慣れてきたらたんぱく質のうらごし煮（麩・白身魚・豆腐）などを試していく。 <p>（献立例）</p> <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>10倍うらごしがゆ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>野菜スープ</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>野菜うらごし煮</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質うらごし煮</td> <td>10g</td> </tr> </table>	10倍うらごしがゆ	20g	野菜スープ	30g	野菜うらごし煮	20g	たんぱく質うらごし煮	10g
10倍うらごしがゆ	20g								
野菜スープ	30g								
野菜うらごし煮	20g								
たんぱく質うらごし煮	10g								
味つけ	味はつけない								
食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。 ・ スプーンの先に少量取り、下唇の上のせ、口の奥に入れすぎないようにしましょう。 ・ 赤ちゃんに合った一口量を与えましょう。 ・ ゴックンしてから次を与えましょう。 <p>* 浅いスプーンを使用。</p>								

【調理例】

・だし汁

水に浸しておいた昆布と干し椎茸を火にかける。
沸騰してきたらかつお節を入れて煮だし、こす。

* 5～6か月までは昆布と干し椎茸のみでだしをとります。



・野菜スープ

だし汁にアクや繊維の少ない野菜を大きく切って加えて、40分位煮込む。
人参、じゃがいも、玉葱、かぶ、大根、キャベツなど
だし汁2ℓに対し、出来上がりは1ℓ（目安量）

* だし汁や野菜スープは、いたみやすいので早めに使い切りましょう。
製氷皿で凍らせてポリ袋に入れ、冷凍保存しておくといつでも使えて便利です。



・10倍うらごしがゆ

- ①米はといで、水気をきる。
- ②厚手の鍋に米1：水10の割合で入れて、20～30分おく。
- ③火にかけ、沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火にして約40分炊く。
- ④火を消し、約10分蒸らす。
- ⑤④を万能こし器でうらごす。

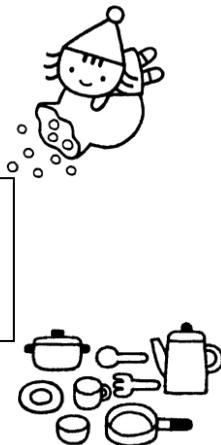
* こんなやり方も *

☆電気炊飯器でごはんを炊くとき、一緒におかゆを作る。



おかゆの水加減	
10倍がゆ	米1：水10
7倍がゆ	米1：水7
5倍がゆ (全がゆ)	米1：水5
軟飯	米1：水2～3

☆ごはんから作る。(小さな土鍋が便利)



・野菜のうらごし煮

- ①やわらかく煮た野菜を万能こし器でうらごす。
(葉ものは、やわらかい葉先を使い包丁で刻んでから)
- ②鍋に①と野菜スープを入れて煮る。
- ③片栗粉でとろみをつける。

うらごし煮に向く野菜
じゃがいも・人参・かぶ・
キャベツ・ほうれん草・
かぼちゃなど

・パンがゆ

- ①食パンは耳を除いて細かく切る。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて煮る。

・麩のすりおろし煮

- ①車麩は乾燥したまますりおろす。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて煮る。
- ③片栗粉でとろみをつける。

・白身魚のすり流し煮

- ①魚はお湯にさっと通し、細かくして、すり鉢でする。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて煮る。
- ③片栗粉でとろみをつける。

・豆腐のうらごし煮

- ①豆腐は角切りにし、すり鉢でする。
- ②鍋に①と野菜スープを入れて煮る。
- ③片栗粉でとろみをつける。

* 脂肪の少ない白身魚がよい
・・・タラ、カレイなど



7、8か月頃

【モグモグ期】



口の動き

舌は上下にも動くようになり、食べものを舌で上あごに押しつけてつぶします。

離乳食の回数	2回						
調理形態	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）						
食事の目安 （1回量）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 7倍がゆ 50～80g ・ 野菜 20～30g ・ 魚 10～15g 又は肉 10～15g（脂肪の少ない鶏や豚のひき肉など） 又は豆腐 30～40g <p>（献立例）</p> <table style="margin-left: 20px;"> <tbody> <tr> <td>7倍がゆ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>豆腐と野菜の煮物</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>野菜の味噌汁</td> <td>50g</td> </tr> </tbody> </table> <p>※味覚を広げるためいろいろな食品を取り入れていく。</p>	7倍がゆ	50g	豆腐と野菜の煮物	30g	野菜の味噌汁	50g
7倍がゆ	50g						
豆腐と野菜の煮物	30g						
野菜の味噌汁	50g						
味つけ	大人の1/4くらいの味付け						
食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ はじめは、やわらかく煮て、かたちのあるものをスプーンの背でつぶしながら与えましょう。 （だんだんつぶさなくても食べられるようになり、一口大くらいの大きさを自分の口でモグモグしながら食べられるようになります。） * 少し深さがあるスプーンを使用。 						

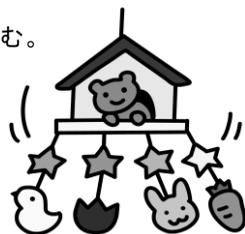
【調理例】

・ほぐし白身魚とかぼちゃの煮物

- ①かぼちゃは、皮を除き角切りにしてやわらかく煮る。
- ②白身魚はお湯にさっと通す。
- ③①のかぼちゃに白身魚を入れほぐす。
- ④塩で調味し、片栗粉でとろみをつける。

・豆腐とほうれん草の煮物

- ①ほうれん草の葉先をやわらかくゆで、包丁で細かくきざむ。
豆腐は角切りにする。
- ②だし汁に①を入れて、塩、しょうゆで調味し、片栗粉でとろみをつける。



9～11か月頃

[カミカミ期]



口の動き
舌が左右にも動くようになり、食べものを歯ぐきのほうへ移動させ、歯ぐきでかみます。

離乳食の回数	3回
調理形態	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナのようなやわらかさ）
食事の目安 (1回量)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5倍がゆ(全がゆ) 90g～軟飯 80g ・ 野菜 30～40g ・ 魚 15g 又は肉 15g (脂肪の少ない鶏や豚のひき肉など) 又は豆腐 45g 又は乳製品 80g <p>(献立例) 5倍がゆ(全がゆ) 80g 肉団子のクリーム煮 30g スティック野菜煮 20g 野菜スープ 80g</p> <p>※牛乳は9ヶ月頃から料理に少しずつ使っていく。</p>
味つけ	大人の1/2くらいの味付け
食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手づかみ食を十分に出来るように、煮た野菜やトーストなどをスティック状にして与えましょう。 ・ 口の前の方を使って一口量をかみとって食べます。 (最初は一口量がわからず全部を口に入れてしまうことがあるので気をつけましょう) ・ コップやおわんで少しずつ飲めるように練習していきましょう。 <p>* 少し深さがあるスプーン使用。</p>

[調理例]

・肉だんごのクリーム煮

- ① やわらかく煮たじゃがいもと人参は厚めのいちょう切りにする。
- ② ボウルに豚赤身二度挽肉、玉葱のすりおろし、水溶き片栗粉を入れ、よく練る。スプーンでだんごに丸めて、だし汁の中に落として煮る。
- ③ 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えよく混ぜ、ふつふつしてきたら牛乳を加えよく混ぜ合わせホワイトソースを作る。
- ④ ②に①③を加え、塩で調味する。

肉団子をやわらかく作るポイントはよく練ることです



・スティック野菜煮

- ① 野菜は手に持ちやすいスティック状に切る。
- ② だし汁でやわらかく煮て、塩で調味する。

スティックにしやすい野菜

人参・アスパラガス穂先・大根・じゃがいも・さつまいもなど

12～18か月頃

[パクパク期]



口の動き

舌が自由自在に動かせるようになり、離乳食を歯ぐきのほうへスムーズに移動させ、歯ぐきでかみます。

離乳食の回数	3回＋1～2回の間食
調理形態	歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）
食事の目安 (1回量)	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 90g～ご飯 80g ・野菜 40～50g ・魚 15～20g 又は肉 15～20g 又は豆腐 50～55g 又は卵 卵黄1個～全卵1/3個 又は乳製品 100g <p>(献立例) ごはん・煮魚・野菜の煮物・汁物 ※繊維の多いものや消化の悪いもの、香辛料（わさび・こしょう・唐辛子）は控える。</p>
味つけ	大人の1/2くらいの味付け
食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・手づかみ食を十分にさせましょう。 ・大人が介助しながら、自分でスプーンやコップを使って食べさせましょう。
食器具	スプーンは子どもがしっかりと握ることが出来るような柄（7～8cm）のついているもの。

★だいが大人と同じ食事が出来るようになりますが、まだやわらかめに煮たり、小さめにしたり、うす味に味付けるなど配慮が必要です。

★こんな食品はいつから食べさせていいのかしら？

魚介類

はじめは、脂肪の少ない白身魚を選び、7、8ヶ月頃からだんだんと鉄分や良質なたんぱく質が含まれている赤身の魚へと種類を増やしていきましょう。いわしやさんま等の青皮魚はアレルギーを起しやすいため、1歳を過ぎた頃から少しずつ様子を見ながら与えましょう。

また、刺身、イカ、たこ、エビ、かまぼこ、ちくわ、いくら、たらこ等は赤ちゃんには不向きです。

もち

粘性があり、喉に詰まりやすいので3歳以降にしましょう。

はちみつ

はちみつは栄養価の高い良い食品ですが、はちみつの中に含まれているボツリヌス菌が繁殖する時に出す毒素によって、抵抗力のない赤ちゃんは[乳児ボツリヌス症]という中毒をおこすことがあります。

満1歳までは使わないようにしましょう。

たまご



卵の使用開始時期と量については、アレルギーの有無や体調を見ながら慎重に取り入れていきます。

与え方は、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進めるようにしましょう。

また、細菌に対する抵抗力が弱いので生卵は避けましょう。

7～8ヶ月頃	: 卵黄 1個～全卵 1/3 個
9～11ヶ月頃	: 全卵 1/2 個
12～18ヶ月頃	: 全卵 1/2～2/3 個



牛乳

* ミルクから牛乳へのきりかえ *

牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう。1歳を過ぎて健康状態・離乳食のすすみ具合を見ながら開始します。この頃になると栄養の比率もミルクより食事からの方が多くなりますので、飲ませる時も食事のあとに補充として飲ませていきます。



★切りかえる方法★

一度に牛乳にきりかえると下痢をしたり消化不良をおこしたりしますので、少しずつ慣らしていきます。与え方は人肌程度に温めて、午前中に飲ませます。

★人肌程度に温めるのは?★

赤ちゃんの胃酸の量が十分ではなく、殺菌力が弱いからです。温め過ぎると膜が張ります。たんぱく質の消化が悪くなりますので、鍋のまわりがブツブツとなる程度に温めます。

★牛乳はコップで飲みましょう★

牛乳はコップに少しずつ入れて、飲むお稽古をしながら哺乳ビンと[さよなら]していきます。ミルクは哺乳ビンで飲んできましたが、きりかえ後、牛乳はコップで飲みましょう。



* 食器具について *

- ★食器は重さが少しある陶器や陶磁器が良いでしょう。
- ★深さがあって立ち上がりの角度(90°)がある食器が、食べものをすくいやすいです。
- ★汁碗やコップは両手で包みこんで持てるもの、ふちがうすいものが適しています。



- ★スプーンは上からもった時、しっかり握ることができる柄の長さ・太さがあるものが子どもには持ちやすいです。



【下痢の時の食事】

- ★脱水症状にならないように湯冷まし・麦茶などで水分補給を心がけましょう。
 - ★腸を刺激する甘い飲み物や柑橘類の果汁、繊維の多い野菜、油脂類、冷たい物は避けましょう。
 - ★症状が落ち着いてきたら、食事はおかゆ、やわらかいうどんなど消化のよいものを中心に、じゃがいも、南瓜、人参などの野菜を組み合わせます。
- さらに回復してきたら、赤ちゃんに合った調理法で豆腐、白身魚、ささみなど徐々に普段の食事に戻していきましょう。



【便秘の時の食事】

よく便秘をする場合は、食事量が少ないか水分不足、不規則な生活、偏食、運動不足が考えられます。



- ★赤ちゃんに合った調理法で、繊維の多い野菜(さつまいも・キャベツ・ブロッコリーなど)、海藻、果物(みかんなどの柑橘類)、豆類を与えましょう。
- ★バターなどの油脂類やヨーグルトも有効です。
- ★湯冷ましや麦茶などで水分補給を心掛けましょう。

下痢のときのおすすめメニュー

煮込みうどん

① 乾めんをくたくたにゆでたら、水洗い。糸切に刻む。

② 麺は、水につけて戻し、刻む。

③ 大根、人参、(1cm角切り) 鶏、豚、魚、肉、野菜をだし汁で柔らかく煮て、うどん、刻めた塩はゆで汁で味をつける。

卵黄がゆ

① 米は洗って、水を加えて、30~60分おいてから、おかゆを火くこ。

② 卵黄を落して、かき混ぜ、火が通ったら出来上がり。

ほうれん草などがあれば、糸切に刻み加えるといいですね。

和風ポトフ

玉ねぎ、お肉(1cm角)、人参、(1cm角切り)

じゃが芋、(1cm角切り) 塩

① だし汁で野菜を柔らかく煮る。
② 塩で味をつける。

豆腐とほうれん草みそ汁

① ほうれん草は熱湯でゆで、水にとってアバラきをして糸切に刻む。

② 豆腐(1cm角) だし汁に豆腐、ほうれん草を入れて煮、味噌を入れる。

白身魚のすりおろしりんご煮

① だし汁を煮立たせ、白身魚を煮る。

② 皮をむいたすりおろしたりんごを加えてひと煮し、塩少々で味をととのえる。

りんご、しょうゆ、砂糖

じゃがいもの含め煮

じゃが芋、(1cm角切り) だし汁、しょうゆ、砂糖

だし汁に、さとう、(しょうゆ)を加えて柔らかく煮る。

* 離乳食Q&A *

Q 1 : 果汁はいつからあげたらいいの？

A1

離乳前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外や果汁を飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ったりして、必要なエネルギーや栄養素が不足することがあります。

また、離乳食は基本的に食品の種類を1つずつ、薄味で進めていくので、乳汁以外の味に慣れるのも離乳が開始してからで十分です。



Q 2 : ベビーフードの上手な使い方を教えてください。

A2

初めての離乳食作りでは、調理の状態がわからなくて困ることもあります。そんな時は、ベビーフードを参考にしてみましょう。

ほんの少ししか食べない離乳の初期には便利ですし、衛生的です。与える時にはママも一口食べて味の参考にしましょう。

ただし、ベビーフードは赤ちゃんの口腔機能よりも、製造上どうしても柔らかめにできていますので、家庭で作る時は、少し固め、大きめにするとよいでしょう。また、野菜やレバーペーストなどのベビーフードを他の食品と組み合わせると、手軽に離乳食メニューのレパートリーが広がります。



Q 3 : フォローアップミルクって何？

A3

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを多く含んでいますので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合におすすめします。使用する場合は9ヶ月以降にしましょう。



Q4：手づかみで食べますが、こぼしが多くて困っています。

A4

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達^{あかし}の証でもあります。

手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜をスティック状に切ったりして子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁物の盛り付けは少量にしておきます。食事の前に汚されてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたりして、後片付けがしやすい準備をしてお母さんのイライラも少なくなりますね。



手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。



Q5：はじめて牛乳を飲ませます。なぜ午前中がいいの？

A5

午前中でないといけないというわけではありません。

はじめてなので、もしもアレルギーや体調不良が生じた場合、すぐに病院に行けるような時間帯がいいと思います。



Q6：肥満ではないかと心配です。

A6

乳幼児身体発育曲線に体重や身長を記入して、発育曲線に沿っているかどうかみましょう。従来、赤ちゃんの時の肥満は心配ないとされてきましたが、発育曲線から大きく外れるような急速な体重増加がみられる場合は、医師に相談するなど注意が必要です。

まずは離乳食やミルクの量を安易に制限するのではなく、その子に合った離乳食の形状であるか、よくかんで食べているかなどみてみましょう。

