

食品の使い方

離乳初期(ゴックン期)

目安：5、6か月頃



穀類など	米	10倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら徐々に水分を減らしていき7倍がゆにしたり、つぶし方を粗くしたりする。
	パン	冷凍した食パンをすりおろし、育児用ミルクやスープを加えて加熱する。冷凍したパンをすりおろして使うとなめらかな口あたりに仕上がる。
	じゃがいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。
野菜・果物	野菜	最初は食べやすく、調理もしやすい野菜が適している。 (例)かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマト(湯むきして種は取り除く)など 徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみの部分)なども。
	果物	りんごをすりおろして与える。最初のうちは火を通す方が食べやすく消化もしやすい。バナナは新鮮なものをすりつぶす。ただし、バナナは糖質を多く含むので与えすぎに注意する。
たんぱく質性食品	豆腐	ゆでたものをすりつぶす。
	きな粉	米がゆ、マッシュポテトなどに加えて使用する。
	魚	比較的脂肪が少なく肉質の軟らかい、味の淡白な白身魚を使う。皮や骨は除く。 (例)たい、ひらめ、かれい、しらすなど 加熱すると身が固くなるので、よくつぶしてかゆや野菜と混ぜる、汁物に入れる、とろみをつけるなどの工夫が必要である。しらす干しはゆでて塩抜きしてから包丁でたたく。
	卵	離乳食に慣れてきたら、固ゆでした卵黄をごく少量から始める。だし汁でゆるめたり、かゆに混ぜても。

check

卵は鍋に水から入れて火にかけ、沸とう後15分以上しっかりゆでて固ゆでにする。

卵の始め方 茹で上がったらすぐ冷水にとって冷まし、早めに使いましょう。

分けた後は冷凍して1週間以内に使いましょう。電子レンジで他の離乳食と一緒に解凍すると失敗しにくいです。

- 卵黄をお湯で溶いてペースト状にし、1回分ずつラップで包み冷凍
- 卵黄を裏ごししてそのままフリーザーバッグで冷凍



ふりかけ状になるので、その時使いたい量を出せる！

point



おかゆは練らずに、軽くたたいてサラリとさせる

つぶつぶが苦手なら、裏ごししてなめらかに。慣れたら徐々につぶを残しても。



いも類、大根、人参は大きめに切って、やわらかくゆでてつぶす

小さすぎるとやわらかく煮えにくい。いも類はゆでる前に水にさらしてアクを抜いて。



葉ものは葉先だけを使い、包丁で縦横に切る

ゆでたら水にさらしアクを抜き、水をしぼり、繊維を断ち切って包丁を入れ、つぶす。



豆腐は火を通してから使う

殺菌するために火を通してから。



ゆでた白身魚は湯を加えてパサつきを防ぐ

※お刺身を使うと手間が省けて便利♪

沸騰した湯に入れ、中まで火を通す。皮と骨を取り除く。(小さな骨に注意)



しらす干しはゆでて塩抜きしてから包丁でたたく

みそこしに入れてゆでると取り出しやすい。少量だとすり鉢より包丁が簡単。

食品の使い方







離乳中期(モグモグ期)

目安：7、8か月頃



穀類など	米	7倍がゆが目安で、軟らかく炊けば米粒をつぶす必要はない。慣れてくれば徐々に全がゆ(5倍がゆ)程度に進めていく。	
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクやスープなどでさっと煮る。または加熱した牛乳に浸す。	
	いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも蒸したり、薄味で煮たものをやや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。	
	麺類	そうめん、うどん、マカロニ、細めのスパゲティも軟らかくゆで、米粒大に細かく刻む。	
	オートミール	味付けされておらずやわらかくなりやすいクイックオーツがおすすめ。鍋にお湯と入れて火にかけ、沸騰後弱火で2分程煮て、牛乳を加えてさらに少し煮る。	
野菜など	野菜類	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして、刻んだり粗つぶしにしたりして用いる。	
	海藻類	細かくもんだのり、やわらかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。	
たんぱく質性食品	魚	白身魚に慣れたら、赤身魚へ。加熱したものを細かくほぐす。水煮の缶詰を塩抜きのためゆでて使うのも便利。皮や骨は除きましょう。	
	肉	鶏のささ身が適している。冷凍した身をすりおろして調理するとなめらかに仕上がる。	
	納豆	細かく刻む。湯通しすることで余分な粘りが取り除ける(炒め煮、納豆汁、おじやなど)	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	卵黄に慣れたら料理に全卵を用いて良いが、完全に火を通す。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。 ※育児用ミルクを使ってもよい。
		ヨーグルト	甘くないプレーンタイプを使う。加糖タイプは乳児には甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)を使う。 かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。 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避ける。	

point

- 
パサつきやすい食材にはとろみづけを
 片栗粉やベビーフードのホワイトソース、じゃがいも・お麩・高野豆腐をすりおろしたものなどでとろみがつけられる。
- 
葉もの野菜は縦横切りにして食べやすく
 一方向だけに刻まずに、縦横両方向からまんべんなく包丁で刻む。
- 
食パン、そうめん、うどんなど、炭水化物源のバリエーションを増やす
 そうめん、うどんなど塩分を含む麺類は、ゆでた後水洗いしてから刻んで使う。
- 
フォークを上手に使って、ほぐしたり、つぶしたり
 にんじんやいも類などのやわらかいものはフォークでも。縦横両方向からつぶす。
- 
豆腐や茶碗蒸しなど、ふわふわとやわらかいものは大きめにすくって
 やわらかいものは舌でつぶして食べる感覚を養うためにも大きめで試してみましょう。
- 
おかゆとおかずは、混ぜ食べばかりにせずに、分けて食べさせてみる
 それぞれの素材や味、食感の違いを感じるためにも分けて食べることを少しずつ増やしても。

食品の使い方

離乳後期(カミカミ期)

目安：9～11か月頃



穀類など	米	5倍がゆ(全がゆ)が目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。
	パン	柔らかいパンは小さくちぎってそのままでも。 トーストは育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。 手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。
	いも類	つぶし方を粗めにする。
	麺類	軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。 手づかみ食べができればもう少し長めに切ってもよい。
	オートミール	味付けされておらずやわらかくなりやすいクイックオーツがおすすめ。 鍋にお湯と入れて火にかけ、沸騰後弱火で2分程煮て、牛乳を加えてさらに少し煮る。
	ホットケーキ	軟らかく焼き、ちぎって与える。または育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい。
	クラッカー	主食の一部として、細かく砕いて与える。手で持って食べられるならそのままでも。

野菜 野菜類 繊維の多い野菜(ごぼう等)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる。

たんぱく質性食品	魚	赤身魚に慣れたら青魚(あじ、いわし、さば、さんまなど)を用いてもよい。十分に加熱する。	
	肉	豚、牛の赤身肉を使うことができる。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすい。 レバーも少量なら鉄分豊富なのでオススメ。	
	納豆	細かく刻む。湯通しすることで余分な粘りが取り除ける(炒め煮、納豆汁、おじやなど)	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	全卵が使えたら、マヨネーズを少量使用してもよい。マヨネーズは加熱すること。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。 ※育児用ミルクを使ってもよい。
		ヨーグルト	甘くないプレーンタイプを使う。加糖タイプは乳児には甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)を使う。 かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。 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避ける。	

point



赤ちゃんも満足する手づかみセットメニュー



普段のメニューに手づかみ食べメニュー(野菜スティック等)を1種類加えてみましょう。



にぎりやすいスティックは1cm角、7cmの長さを目安に

にんじん、フレンチトーストや食パンの白い部分などがスティック向きです。



バナナくらいのやわらかさであれば、コロコロ状(5～8mmくらいの角切り)も食べられます。

ただし、すべてがコロコロ状だと赤ちゃんがかむことに疲れてくるので、小さいものや、もっとやわらかいものなども組み合わせてみましょう。



形、サイズを変えて手づかみバージョンアップ

スティック状を持つのが上手になれば、小判型、ボール状やくし型にもチャレンジ。



やわらかく味がしみ込む「炒め煮」

根菜類は少量の油で炒めてからだし汁を加えて、蒸し煮にすると少量の調味料でも味がしみ込みます。

Topics

フォローアップミルクって何？

離乳期から幼児期にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素が添加されている反面、育児用ミルクには含まれている銅や亜鉛などの微量栄養素は含まれていないことが多いミルクです。育児用ミルクにも鉄は含まれており、フォローアップミルクに切り替えないといけないわけではありません。離乳食に鉄の多い食品も使いつつ、フォローアップミルク(9か月以降)を料理に取り入れても◎

食品の使い方



離乳完了期(パクパク期)

目安：12～18か月頃

穀類など	米	軟飯からごはんに移行していく。
	パン	うすく切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
	いも類	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロケなどにしてもよい。
	麺類	軟らかくゆで、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
	ホットケーキ	手に持ちやすい大きさに切って与えるとよい。

野菜 野菜類 繊維の多い野菜(ごぼう等)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる。

たんぱく質性食品	魚	新鮮で薄味のものであれば、干物も与えられる。大根おろしやごはんと混ぜるなどして塩分調整する。	
	肉	ハンバーグや肉団子など、固めた料理も取り入れてみる。薄切り肉を細かく刻んで使用することもできる。コンビーフ、ウインナー、ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び、加熱して用いる。	
	納豆	細かく刻む。湯通しすることで余分な粘りが取り除ける(炒め煮、納豆汁、おじやなど)	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	だし巻卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れられる。ただし半熟にならないよう中までしっかり加熱するように注意する。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。
		ヨーグルト	甘くないプレーンタイプを使う。加糖タイプは乳児には甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)を使う。かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。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避ける。	

point



前歯でかじり取って食べられる形のものを増やす
自分のペースで食べたい赤ちゃんには特におすすめ。

風味豊かな食材で食欲アップを
食がなかなか進まないときは、食べ慣れたメニューに風味をつける食材をプラス。
(例:ごま、焼きのり、削り節、青のり、きな粉、桜えび など)

食材の扱い方を工夫して食べやすく
いろいろな形に切る、
青背魚は軽くほぐす、やわらかいものは大きめに切るなど。



揚げ物や焼きものメニューに挑戦
揚げ油は新しいもので、焼くと香ばしさがプラスされます。

Topics

水分補給は麦茶か水で

母乳や育児用ミルク、離乳食以外の水分補給はお茶か水を与えましょう。

イオン飲料(スポーツドリンク)は授乳期および離乳期において、基本的に飲ませる必要はありません。

離乳食を食べない、水分を摂らないからと言って安易に与えないようにしましょう。

市販のイオン飲料(スポーツドリンク)は糖分や塩分を多く含むので、不必要に与えると

肥満や虫歯の一因になり、また腎臓に負担をかけることもあります。

下痢・嘔吐・発熱など、体調の悪い時に乳児用のイオン飲料などを一時的に

飲ませることもありますが、体調が回復したらやめ、習慣化しないように気を付けてください。

果汁や甘味飲料も糖度が高く、飲むと食欲が落ちる原因になるため、与えすぎには注意しましょう。