

離乳食の基本

6か月～12か月（18か月）

離乳とは？



母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児期の食事に移行する過程をいいます。

この間に赤ちゃんの食べる機能は、乳汁を吸って飲み込むことから、食べ物をかみつぶして飲みこむことへと発達し、また、食べる食品の量や種類も多くなり、献立や調理の仕方も変化していきます。



離乳の開始とは・・・

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいいます。生後5.6か月頃が適当です。
発達の日安としては

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげるとすわれる
- ・食べものに興味を示す
- ・スプーンなどを入れても舌で押し出すことが少なくなる(哺乳反射の減弱)

などがあげられます。

離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

(食べ方の目安)

生後5、6か月頃

- 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

7、8か月頃

- 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めるように食品の種類を増やしていく。

9か月から11か月頃

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- 家族一緒に楽しい食卓体験を。

12か月から18か月頃

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 自分が食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

(食事の目安)
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



一回あたりの目安量

- I 穀類(g)
- II 野菜・果物(g)
- III 魚(g)
又は肉(g)
又は豆腐(g)
又は卵(個)
又は乳製品(g)

つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

全がゆ
50~80

20~30

10~15
10~15
30~40
卵黄1~
全卵1/3
50~70

全がゆ 90
~軟飯 80

30~40

15
15
45
全卵1/2
80

軟飯 90~
ご飯 80

40~50

15~20
15~20
50~55
全卵 1/2
~2/3
100

上記の量は、あくまでも目安であり、
子どもの食欲や成長・発達状況に
応じて食事の量を調整する。

成長の目安 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

※成長の仕方には個人差があります。

食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、種類を増やしていきます。

1 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始める時には一さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていきます。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていきます。なお、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

2 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていきます。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも利用できます。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせます。野菜類には緑黄色野菜も用います。

3 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを利用したり、調理用に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用したりするなどの工夫をします。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ありません。必要に応じて(離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など)使用するのであれば、9か月以降とします。

調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えます。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮します。

1 米がゆは、子どもが口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行します。

2 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。

3 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ありません。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用とします。

成長の目安

食事の量の評価は、成長の経過で評価します。具体的には、母子健康手帳などの成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認します。からだの大きさや発育には個人差があり、一人一人特有のパターンを描きながら大きくなっていきます。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができます。

体重増加がみられず、成長曲線から外れていく場合や、急速な体重増加により成長曲線から大きく外れるような場合は、医師に相談して、その後の変化を観察しながら適切に対応します。



進め方の目安

5、6か月頃

お子さまの様子をみながら、1日1回1さじずつから始めましょう。
母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。

お子さまがゴックンと食べものを
飲み込む練習をする時期です。




















進め方のポイント

離乳開始後約1か月間 1日1回食を始めましょう

- ・ お子さまの機嫌や健康状態のよい時に始めましょう。
- ・ 初めて与える食品は1日1品1さじから始めましょう。
- ・ 与えるのは午前中の授乳前が適しています。
- ・ なめらかにすりつぶした状態のものから始めます。つぶしがゆから始め、すりつぶした野菜なども試してみます。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみましょう。
- ・ 食べ物を口から出してしまう時は、少量を下唇の上のにのせるようにしてみましょう。

離乳開始して1か月をすぎた頃から1日2回食に進めましょう

- ・ 新しい食品は午前中に、慣れた食品は午後に与えましょう。
- ・ 2回目は、1回食の1/3量から始め、徐々に増やしましょう。
- ・ 形態はなめらかにすりつぶした状態のまま徐々に食品の種類、量を増やしましょう。

時間 月齢	 am 6:00	 am 10:00	 pm 2:00	 pm 6:00	 pm 10:00
5、6 か月頃		 			
離乳 開始 1か月後		 		 	



離乳食

5、6か月 1日1回
離乳開始1か月後 1日2回

Check it

暑いときや汗をたくさんかいたときには水分補給に配慮しましょう。



母乳 お子さまが飲みたいだけ（授乳のリズムをつけるようにしましょう。）

ミルク 5、6か月 1日4回 + 離乳食後1回 ▶ はいはい200~220ml×5回
離乳開始1か月後 1日3回 + 離乳食後2回 ▶ はいはい200~220ml×3回 + 140ml×2回

調理形態

火を通し、なめらかにすりつぶした状態にしましょう。(ヨーグルト程度)固さに迷った時には、裏ごしタイプのベビーフードも参考になります。

大きさ・かたさ

おかゆ



10倍がゆ

米:水の割合 1:10

にんじん



なめらかに
すりつぶす。

おさかな



なめらかに
すりつぶす。

1回に与える食品の扱い方

区分

参考文献:「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」

I 穀類

米 10倍がゆを丁寧にすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。

II 野菜 果物


かぼちゃ・かぶ・にんじん・大根など
軟らかくゆで、すりつぶす。湯、だし汁、野菜スープ等でゆるめる。















III 魚 豆腐

白身魚・豆腐 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみましょう。
〔たら・塩抜きしたしらす…ゆでてすりつぶしてとろみをつける。
豆腐…ゆでてすりつぶす。〕

※量はあくまでも目安です。お子さまの食欲や成長・発達に応じて調整しましょう。

※食物アレルギーのあるときは医師に相談しましょう。

 = 小さじ

日数 食品	1~2 日目	3~4 日目	5~6 日目	7~10 日目	11~15 日目	16~25 日目	26~30 日目
つぶし がゆ	 1さじ	 2さじ	 3さじ	 4さじ	 5さじ	 6さじ	 30g ⁺⁺
野菜 果物				 1さじ	 2さじ	 3さじ	 15g ⁺⁺
魚 豆腐					 1さじ	 2さじ	 5g ⁺⁺

母乳、ミルク、離乳食の量はあくまでも目安です。お子さまの食欲や、成長・発達の状況に応じて調整しましょう



進め方の目安

7、8か月頃

1日2回食で食事のリズムをつけましょう。

舌でつぶれるくらいの固さのものを
モグモグと食べられるようになる時期です。



進め方のポイント

- ・ 2回目の食事も1回目の食事と同じくらいの量にしましょう。
- ・ 便の中に野菜がそのまま出てきても、下痢便でなければ与えるのを中止する必要はありません。月齢が進み消化・吸収力がつくと、そのまま出てくることは減ってきます。
- ・ たんぱく質の豊富な食品と野菜を組み合わせる習慣をつけましょう。
- ・ 離乳食の量が増えるにつれて、母乳やミルクの量は減ってきますが、ほしがれば授乳のリズムに沿って与えます。
- ・ 暑いときや汗をたくさんかいたときには、水分の補給に配慮しましょう。

与え方の一例

時間 月齢	 am 6:00	 am 10:00	 pm 2:00	 pm 6:00	 pm 10:00
7、8 か月頃		 		 	



離乳食

1日2回



母乳 お子さまが飲みたいだけ（授乳のリズムをつけるようにしましょう。）

ミルク 1日3回程度 + 離乳食後2回

▶ はいはい200~220ml×3回 + 140ml×2回

☑ Check it

果汁

水分補給のため、授乳や離乳食の間に与えてもいいでしょう。
時間や量に注意し、母乳やミルク、食事量に影響しないようにしましょう。

調理形態

火を通し、舌でつぶせる固さにしましょう。(豆腐程度)

大きさ・かたさ

おかゆ



全がゆ
(5倍がゆ)
米:水の割合 **1:5**



にんじん



ゆでた後
細かくみじん
切りにするか、あらくつぶす。



おさかな



ゆでた後
細かくほぐす。



区分

目安量

I

穀類

全がゆ
50~80g

パン 小さくちぎり、育児用ミルク・スープなどでさっと煮る。
じゃがいも・さつまいも
 蒸したり、うす味で煮たものをやや粗くつぶして、スープなどでゆるめる。
めん類 柔らかかくゆで、米粒大に刻む。

II

野菜
果物

20~30g

大根・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・かぶ・トマト・ブロッコリー
 よく煮て刻んだり、粗つぶしに。
ほうれん草の葉先・キャベツ・白菜 柔らかかく煮て、こまかく刻む。
果物 おろす、つぶす、小さく刻む。
海藻類 わかめは柔らかかく煮て、刻む。

III

魚または
肉または
豆腐または
卵または
乳製品

10~15g

10~15g

30~40g

卵黄1~全卵1/3個

50~70g

魚類 加熱したものを細かくほぐす。白身魚に慣れたら赤身魚も使用。
肉類 ささみはひき肉状、または凍らせてすりおろし調理する。
納豆・豆腐 加熱しつぶす・刻む。
卵 初めは固ゆでの卵黄を使う。慣れたら完全に火を通した全卵もよい。
乳製品 ヨーグルトはプレーンタイプ(無糖)を使用。

1回に与える食品の量

区分Ⅰ

「日本食品標準成分表2015年版」より算出

食品名	量(g)	目安
食パン	15~25	8枚切り1/3~1/2枚
うどん(ゆで)	30~55	1/6~1/4玉

食品名	量(g)	目安
じゃがいも	40~70	1/3~1/2個
スパゲティ(乾)	10~15	20~30本

区分Ⅲ

食品名	量(g)	目安
ひらめ(ほぐし)	10~13	小さじ3
しらす干し	9~11	大さじ1½
鶏レバー	10~13	大さじ2

食品名	量(g)	目安
ひきわり納豆	12~15	大さじ1
豆腐(絹ごし)	40~50	大さじ3
ヨーグルト(無糖)	50~70	大さじ4

※個数、パックなどで表示されている目安は、実際の食品の大きさや内容量によって多少の違いがあります。

進め方の目安

9~11か月頃

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のものが
食べられるようになる時期です。



進め方のポイント

- ・ この時期は、鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーを利用しましょう。
- ・ 味覚が発達してきます。いろいろな食品に慣らし、味付けも工夫してさまざまな味を経験させましょう。
- ・ 手づかみで食べようとします。
手に持って食べやすいように切るなど工夫しましょう。
- ・ 暑いときや汗をたくさんかいたときには、水分の補給に配慮しましょう。
- ・ 家族一緒に楽しい食卓体験を。
- ・ 離乳食の進み具合に個人差がでてきます。あせらず根気よく。

与え方の一例

時間 月齢	 am 6:00	 am 10:00	 おやつ
9~11 か月頃			



離乳食
1日3回

 pm 2:00	 pm 6:00	 pm 10:00
		



フォローアップミルク

1日2回 + (離乳食後1~3回)

▶ ぐんぐん200ml×2回 + (離乳食後100ml×1~3回)

[1日の目安量700~500ml
※離乳食が十分でない時はさらに補ってあげましょう。]

☑ Check it

おやつについて



果物あるいは甘みの少ない乳幼児用ビスケット、せんべいなどを1~2枚程度与えても、よいでしょう。次の食事の妨げにならないよう、与える量・時間に気をつけましょう。

調理形態

火を通し、歯ぐきでつぶせる固さにしてあげましょう。(バナナ程度)

大きさ・かたさ

おかゆ



全がゆ
(5倍がゆ)

米:水の割合 **1:5**

にんじん



5~8mm角

おさかな



5~8mm程

1回に与える食品と量の目安

参考文献:「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」

区分

目安量

I

穀類

全がゆ 軟飯
90～80g

パン やわらかいパンは小さくちぎる。トーストはミルクに浸しても良い。
軟飯 お米1:水2～3で炊いた軟らかめのご飯。
うどん 軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。
いも類 つぶし方を粗めにする。

II

野菜
果物

30～40g

野菜類

食物繊維の多い野菜以外は軟らかく煮れば、ほとんどの野菜、果物を使うことができる。手づかみ食べをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。

III

魚または
肉または
豆腐または
卵または
乳製品

15g

15g

45g

全卵 1/2個

80g

魚類 いわし、あじ、さんま等の青皮魚は十分に加熱する。
肉類 鶏レバー、豚、牛の赤身をひき肉状にして調理する。
大豆製品 軟らかく煮てつぶす。
卵 全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。
乳製品 プレーンヨーグルト(無糖)、チーズは塩分や脂肪分の少ないものをおかゆに入れて加熱し溶かすと食べやすい。

1回に与える食品の量

「日本食品標準成分表2015年版」より算出

食品名	量(g)	目安
ひらめ(ほぐし)	13~15	小さじ4
しらす干し	11~13	大さじ2
まぐろ赤身	10~12	さしみ大 1切れ
鶏レバー	13~16	大さじ2

食品名	量(g)	目安
鶏ささみ	11~13	1/3本
ひきわり納豆	15~18	大さじ1½
豆腐(絹ごし)	50~60	大さじ3½
ヨーグルト(無糖)	80	大さじ5

※個数、パックなどで表示されている目安は、実際の食品の大きさや内容量によって多少の違いがあります。



進め方の目安

12~18か月頃

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。
自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。

離乳食の仕上げの時期です。歯ぐきでかんだり、
つぶしたりできるようになります。



進め方のポイント

- ・ 大人の食事を利用して献立に変化をつけたり、食卓に楽しい雰囲気をつくりましょう。
- ・ 1歳を過ぎたら、牛乳かフォローアップミルクを1日400mlコップであげるようにしましょう。
- ・ 暑いときや汗をたくさんかいたときには、水分の補給に配慮しましょう。
- ・ 手づかみで食べようとします。手で持って食べやすいように切るなど工夫しましょう。
- ・ おやつは食事では取りきれない栄養素を補うのに大切です。

生活のリズムが整い、食事と食事の間がかなりあくような場合や、食欲が旺盛な赤ちゃんには1日1~2回、時間と量を決めておやつを与えてもよいでしょう。しかし必ず与えなければいけないものではありません。次の食事の妨げにならないようにします。

与え方の一例

時間 月齢	 朝食	 おやつ	 昼食	 おやつ	 夕食
12~18 か月頃					

離乳食

1日3回

フォローアップミルク

1日2回 ▶ ぐんぐん200ml×2回

※離乳食が十分でない時は
さらに補ってあげましょう。

☑ Check it

おやつについて



果物あるいは甘みの少ない乳幼児用ビスケット、せんべいなどを1~2枚程度与えても、よいでしょう。次の食事の妨げにならないよう、与える量・時間に気をつけましょう。

調理形態

火を通し、歯ぐきでつぶせる固さ、大きさにしてあげましょう。(肉だんご程度)

大きさ・かたさ

おかゆ



軟飯

米:水の割合
1:2~3で炊いた
軟らかめのご飯

にんじん



1cm角



おさかな



一口大に切る



1回に与える食品と量の目安

参考文献:「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」

区分

目安量

I 穀類
軟飯 ご飯
90~80g

パン ロールサンドにすると、手に持って食べやすい。
めん類 柔らかくゆで2~3cmの長さに切る。

II 野菜
果物
40~50g

野菜・果物類
柔らかく煮ればほとんどの野菜、果物を使うことができる。
手づかみ食べには手に持ちやすい大きさに調理する。

III 魚または
肉または
豆腐または
卵または
乳製品
15~20g
15~20g
50~55g
全卵1/2個~2/3個
100g

魚類 新鮮でうす味のものであれば干物も使える。
肉類 ひき肉の固めた料理。脂肪の少ないうす切り肉を刻む。
卵 厚焼きの卵、オムレツ(生卵以外何でも良い。)
その他 ウィンナー、ハムなどの加工品は、
添加物や塩分の少ないものを選ぶ

軟飯1杯にかわる熱量源(90g:熱量96kcal)

「日本食品標準成分表2015年版」より算出

食品名	量(g)	目安
ゆでうどん	91	1/2玉弱
マカロニ(乾)	25	子ども茶わん4分目
食パン	36	8枚切1枚弱
オートミール	25	大さじ4

食品名	量(g)	目安
さつまいも	72	中1/3本
さといも	166	卵大2個
じゃがいも	126	1個

1回に与える食品の量

「日本食品標準成分表2015年版」より算出

食品名	量(g)	目安
ひらめ(ほぐし)	15~18	小さじ5
しらす干し	13~15	大さじ2½
まぐろ赤身	11~13	さしみ大1½
鶏レバー	16~18	大さじ3
鶏ささみ	13~15	1/3本強

食品名	量(g)	目安
豚ひき肉	17~20	大さじ1
ひきわり納豆	18~21	大さじ1½
豆腐(絹ごし)	60~70	大さじ4
ヨーグルト(無糖)	80~100	大さじ6
スライスチーズ	13~15	3/4枚

※個数、パックなどで表示されている目安は、実際の食品の大きさや内容量によって多少の違いがあります。