

5 か月から 1 歳 6 か月までの

離乳食のすすめ方



東広島市こども家庭課 母子保健係

TEL (082) 420-0407 FAX (082) 424-1678

黒瀬支所	福祉保健課	TEL (0823) 82-0220
豊栄支所	地域振興課	TEL (082) 432-2563
河内支所	地域振興課	TEL (082) 437-1109
安芸津支所	福祉保健課	TEL (0846) 45-2065

始めよう 離乳食!!



🍎「離乳」とは

母乳または育児用ミルクなどで育てていた赤ちゃんが、少しずつ形のあるものを食べられるようになり、12～18か月頃までにだんだんと幼児食に変わっていくことを「離乳」といいます。母乳または育児用ミルクなどをやめることではありません。乳汁を吸うことから、食べものをかみつぶして飲みこむことへと発達し、赤ちゃんの成長に必要な栄養を補います。

🍎 離乳食を始める時期は

発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安です。赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

生後5、6か月になり、

*首のすわりがしっかりしている

*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る

*食べ物に興味を示す

などの様子が見られたら、離乳食を開始していきましょう。



🍎 離乳食開始前に果汁って必要?



離乳食開始前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は、母乳または育児用ミルクです。離乳食開始前に乳汁以外の果汁やイオン飲料などを飲ませると、甘くておいしいので飲みすぎになったり、果汁でおなかを満たしてしまうこともあります。すると母乳やミルクの量が減り、必要な栄養素が不足することもあるので、乳汁以外の味に慣れるのは、離乳食が始まってからでも遅くはありません。

口に入ってきたものを舌で押し出す反射がなくなるのは、5～7か月頃なので、スプーンの使用も離乳食を開始してからで大丈夫です。

離乳食づくりに必要な道具

- すり鉢、すりこぎ
- 裏ごし器
- 離乳食用スプーン 等

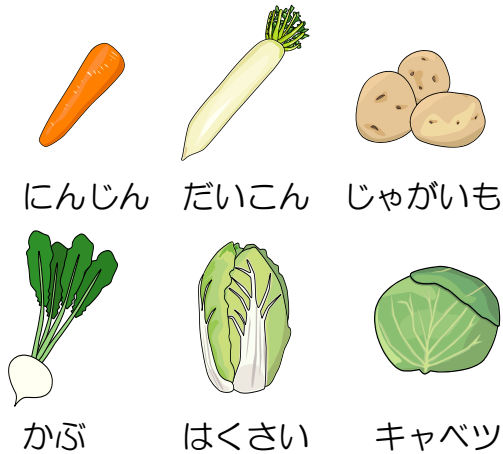


離乳食の作り方動画はこちら



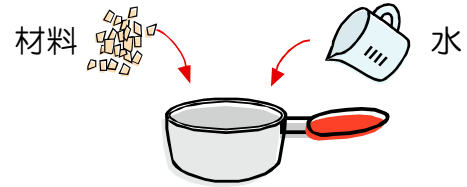
野菜スープの作り方

●材料：アクの少ない野菜



●作り方

①2～3種類の野菜をよく洗って切る



②鍋に水と野菜を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10～15分煮る



③こし器でこしてスープをとる

和風だしのとり方

●材料

昆布……………長さ10cmのもの1枚
かつお節…小パック2袋
水……………2カップ

●作り方

- ①昆布にはさみで切れ目を入れて、水と一緒に鍋に入れ、そのまま5分おく
- ②鍋を火にかけ、煮立ったらかつお節を入れ、沸騰したら火を止める
- ③かつお節が底に沈んだらざるでこす



手早くとれる方法

- ★昆布だし 水1/2カップに昆布2cm角1枚を入れてつけておく
加熱して使用する
- ★かつおだし 小パックのかつお節小さじ1を茶こしに入れて、熱湯1/2カップを注ぐ


米粉がゆの作り方


- ①米粉1：水10を鍋に入れる。
- ②かき混ぜながら中火～弱火で炊く。
- ③とろみがついたら火を止め、冷ます。
(冷めると食べさせやすいとろみになります)











































東広島産米粉

離乳食のすすめ方の目安

母乳または
育児用ミルク 

子ども茶碗 

牛乳または
フォローアップミルク 

離乳の開始		→				離乳の完了
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節する						
		離乳初期 生後5～6か月頃 (ゴックン期)	離乳中期 生後7～8か月頃 (モグモグ期)	離乳後期 生後9か月～11か月 (カミカミ期)	離乳完了期 生後12か月から18か月 (パクパク期)	
〈食べ方の目安〉		○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	○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	○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 食べる楽しみを増やす	
〈時間の目安〉		 	 	 	 	
〈1日の授乳量の目安〉		700～1000ml	700～900ml	600～800ml	牛乳やフォローアップミルク コップ1～2杯を、おやつの時 に飲ませましょう。	
〈食事の目安〉 調理形態 (形態イメージ食材)		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト)	舌でつぶせる固さ (豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子)	
一回当たりの 目安量	I 力や体温の もとになる もの	穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全かゆ50～80 	全かゆ90～軟飯80 	軟飯80～ごはん80 
	II 体の調子を 整えるもの	野菜(g) 果物(g) 海藻(g)	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・卵黄等を 試してみる。	やわらか煮のみじん切り 20～30 ↓ 粗つぶしや粗みじん切り (緑黄色野菜) 	薄切りやせん切り 30～40 ↓ やわらかいかたまり 	なるべく緑黄色野菜 40～50 を多くする 
	III 血や肉の もとになる もの	魚(g) 肉(g) 豆腐(g) 卵(個) 乳製品(g)		魚  (白身魚→赤身魚) 10～15 肉  (脂肪の少ないもの) 10～15 豆腐  30～40 卵黄 1～全卵 1/3 乳製品  塩分少ないチーズ 50～70	魚  (赤身) 15 肉  (赤身) 15 豆腐  45 全卵  1/2 乳製品 	魚  15～20 肉  15～20 豆腐  50～55 全卵  1/2～2/3 乳製品 
	〈1回量の目安〉		5～50g  ~ 	~150g  	~200g  	~230g  
〈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

授乳・離乳の支援ガイド参照

1. 離乳初期 (生後5~6か月頃 ゴックン期)



離乳食1日1回と母乳又は育児用ミルクをほしがるだけ

- *午前中で機嫌のよい時間に1日1回食べさせていきましょう。
- *新しい食品は離乳食スプーン1さじ程度から始め、様子を見ながら増やしていきましょう。
- *離乳食のあとの母乳または育児用ミルクは、ほしがるだけ飲ませましょう。



形はドロドロで、そのまま飲み込めるようなものを

- *調理を行う際は、衛生面に配慮しましょう。
- *味はつけずにだし汁などで風味をつけましょう。
- *離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、飲み込む練習をしましょう。
- *無理強いしないで、食べることに慣らしましょう。



離乳食開始から1か月たち、おかゆ・野菜に慣れてきたら、たんぱく質を(豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄等)少しずつ様子を見ながら始めていきましょう。

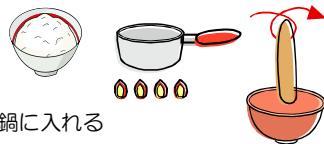
はじめの1か月間のすすめ方の目安例

	1~3日	4~6日	7~9日	10~12日	13~15日	16日~	→	30日
穀類 つぶしがゆ				だんだん増やしていく				こども茶碗に 1/3~1/2杯
野菜 いも類 葉物							野菜の種類と量を だんだん増やしていく	
たんぱく質 とうふ 白身魚 固ゆでした卵黄								とうふから

※上記の1さじは計量スプーンの小さじ(5ml)1杯の分量です

調理例

つぶしがゆ



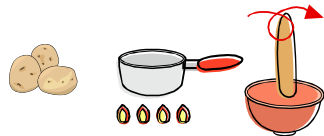
- ①ごはん1:水5を鍋に入れる
- ②弱火で20分煮て蒸らす
- ③すり鉢でする

白身魚のすり流し



- ①白身魚をゆで、スプーンでつぶしてだし汁で煮る
- ②水溶性片栗粉でとろみをつける
- ③すり鉢でする

ポテトがゆ



- ①じゃがいもを半月切りにし、ゆでる
 - ②すり鉢でつぶし、だし汁を加えてなめらかにのぼす
- ※かぼちゃやさつまいもでもよい

ほうれん草ペースト



- ①ほうれん草はやわらかくゆでて細かく刻む
 - ②裏ごしをし、だし汁を少しずつ加えてなめらかにのぼす
- ※白菜やブロッコリーでもよい

2. 離乳中期（生後7～8か月頃 モグモグ期）



離乳食 1日2回と

母乳または育児用ミルクを3回程度

*午前1回、午後1回の1日2回食で

生活のリズムをつけていきましょう。

*離乳食のあとの母乳または育児用ミルクは

ほしがらだけ飲ませましょう。



形は舌でつぶせるくらいの固さに

*穀類（主食）、野菜（副菜）、たんぱく質性

食品（主菜）を組み合わせた食事にし、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きましょう。。

*とろみをつけると食べやすくなります。

1回量の目安

●力や体温のもとになるもの

全がゆ 50g～80g

●体の調子を整えるもの

野菜（緑黄色野菜・海藻） 20～30g

●血や肉のもとになるもの

魚（白身→赤身） 10～15g

または肉（脂肪の少ないもの） 10～15g

または豆腐（豆類） 30～40g

または卵黄～全卵 1～1/3個

または乳製品（ヨーグルト・塩分の少ない

チーズ） 50～70g

離乳食は順調でしょうか

- ☆ きげんはよいですか？
- ☆ 喜んで食べますか？
- ☆ 体重は増加していますか？

心配なことがあれば、こども家庭課にご相談ください



調理例

やわらかいおかゆ



- ①ごはん1：水3を鍋に入れる
- ②弱火で20分煮て蒸らす
- ③食べ具合によってつぶす

パンがゆ



- ①パンを角切りにしたものと調乳したミルクを鍋に入れて2～3分煮る

白身魚の蒸し煮



- ①白身魚をだし汁で煮る
- ②ふたをして蒸す
- ③食べやすい大きさに刻む

にんじんのやわらか煮



- ①にんじんは5mm角に切る
- ②鍋ににんじんと野菜スープを入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る
- ③食べやすい大きさにつぶす

3. 離乳後期（生後9～11か月頃 カミカミ期）

🍎 離乳食 1日3回と

母乳または育児用ミルクを2回程度

- * 食欲に応じて離乳食の量を増やしていきましょう。
- * 離乳食のあとの母乳や育児用ミルクは徐々に少なくしましょう。

1回量の目安

- 力や体温のもとになるもの
全がゆ 90g ～ 軟飯 80g
- 体の調子を整えるもの
野菜 30～40g
- 血や肉のもとになるもの
魚（赤身） 15g
または肉（赤身） 15g
または豆腐（大豆製品） 45g
または全卵 1/2個
または乳製品 80g

🍎 形は歯ぐきでつぶせる固さに

- * スティック状の野菜や果物などを持たせ、手づかみ食べを始めていきましょう。
- * 家族の料理を味付け前に取り分けて、離乳食を作ることもできます。離乳期から家庭の味を伝えることが大切です。

🍎 9か月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉・レバーを使うようにしましょう。

- * 味覚の発達によってムラ食いがあらわれます。無理強いせずに気長に様子を見ましょう。
- * 牛乳を飲ませる場合は、1歳を過ぎてからが望ましいです。

調理例

軟飯



- ① ごはん1：水1.5を弱火にかけて水気がなくなるまで煮る
- ② 火を止めてふたをし、蒸らす

角切りパン



- ① 指でつかんで口に入れられる大きさに切る

人参のミルク煮

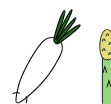
- ① 鶏肉・玉ねぎ・にんじんは角切りにしてやわらかくなるまで煮る



- ② 育児用ミルクを溶いて入れる

野菜スティック

- ① にんじん・大根は皮をむき、1cm角で6～7cm長さのスティック状にする
- ② アスパラははかまを取る
- ③ ①と②をやわらかくゆでる



魚のムニエル

- ① 魚に小麦粉をまぶす
- ② 薄くバターをひいて焼き、ムニエルにする
- ③ ・ケチャップ+野菜スープ
・マヨネーズ+ヨーグルト など好みのソースをかける



- ★ 蜂蜜は乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないでください。
- ★ フォローアップミルクは母乳の代替食品ではなく、鉄欠乏のリスクが高い場合や体重増加が緩やかな場合に、医師に相談した上で必要に応じて活用を検討しましょう。

4. 離乳完了期 (生後 12~18 か月頃)



1日3回(朝・昼・夜)と
間食(おやつ)を1日1~2回

- *早寝、早起きを習慣づけ、生活のリズムをつけましょう。
- *母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。

おやつは食事の一部です

果物・いも・牛乳・乳製品・卵・野菜・パンなどを
組み合わせ、時間と量を決めて食べさせましょう。

(例) 10時 果物と牛乳 15時 ふかし芋と牛乳



1回量の目安

- 力や体温のもとになるもの
軟飯 80g ~ ご飯 80g
- 体の調子を整えるもの
野菜 40~50g
- 血や肉のもとになるもの
魚 15~20g
または肉 15~20g
または豆腐(大豆製品) 50~55g
または全卵 1/2~2/3個
または乳製品 100g



自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから
始めましょう。

- *手づかみ食べからかじり取って食べる練習をし、一口量を覚えていきましょう。



味付けは薄味で、大人の1/3程度にしましょう。

- *味覚の発達によってムウ食いがあらわれます。無理強いせず、気長に様子を見ましょう。



食事は楽しく喜んで食べられるように、形・色どりなどを工夫しましょう。



調理例

三色一口おにぎり



- ①プロセスチーズ しらす干し きな粉を準備
- ②それぞれごはんまぶしておにぎりにする

お浸し



- ①小松菜はゆでて1cm長さに切る
- ②にんじんはいちょう切りにしてゆでる
- ③①と②をだし汁としょうゆであえる

魚のフリッター



- ①卵をしっかり泡立てる
- ②①に小麦粉と水を入れて衣を作る
- ③魚につけて油で揚げる

ハンバーグ



- ①玉ねぎをみじん切りにして炒める
- ②①の粗熱が取れたら、ひき肉・卵・パン粉を入れてこねる
- ③フライパンで焼く

	離乳初期 5~6か月 ゴックン期	離乳中期 7~8か月 モグモグ期	離乳後期 9~11か月 カミカミ期	離乳完了期 12~18か月 パクパク期
				
熱 や か に な る	10倍がゆ (米15g・水200ml) 米はよく洗い、分量の水につけてしばらく置き、弱火でゆっくりと煮る。トロトロになったらふたをして十分蒸らし、米粒がなくなるまですりつぶす。	7倍がゆ (米15g・水140ml) 米はよく洗い、分量の水につけてしばらく置き、弱火でゆっくりと煮る。トロトロになったらふたをして十分蒸らし。	軟飯 (ごはん40g・水60ml) 弱火で煮て水気がなくなったらふたをして蒸らす。	一口おにぎり (ごはん80g・青のり少々) ごはんに青のりを混ぜて、一口大の大きさのおにぎりを作る
	パンがゆ (食パン8枚切り1/5枚・野菜スープまたはだし汁またはミルク 等) 食パンは耳の部分を除いてほぐし、ひたひたの野菜スープ等を加えて、ドロドロになるまで煮る。	ミルクパン (食パン8枚切り1/2枚・粉ミルク小さじ1) 食パンは耳をとって2cm角に切り、調乳したミルクに浸す。	角切りパン (パンはバターが少なくてやわらかいもの) 指でつかんで口に入れられる大きさに切る。	ロールサンドイッチ (食パン12枚切り3枚・ハム1枚・スライスチーズ1枚・ジャム少々・) 食パンは耳を取って1枚はジャムをぬる。他の2枚はそれぞれハムとチーズを巻き、ラップで包んで落ちつかせる。ラップをはずし、3等分に切る。
血 や 肉 骨 に な る	麩のトロトロ煮 (麩1個・だし汁15ml) 麩は手で細かく砕いて水で戻し、軽く絞ってだし汁で煮る。	白身魚のほぐし煮 (白身魚15g・だし汁30ml・片栗粉小さじ1/3) ゆでた白身魚を細かくほぐし、だし汁で煮て水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。	白身魚のトマト煮 (白身魚15g・だし汁30ml・ケチャップ小さじ1/2) 白身魚をだし汁で煮て、ケチャップを加えて煮る。	鮭のホイル焼き (鮭15g・玉葱・人参・ピーマン 各5g) 野菜は5mm角に切る。人参は下ゆでする。アルミホイルに鮭と野菜をのせて包み、フライパンで蒸し焼きにする。
	豆腐のトロトロ煮 (豆腐10g・だし汁10ml・片栗粉少々) ゆでてすりつぶした豆腐を、だし汁と合わせて煮る。水溶き片栗粉を加えてトロトロに仕上げる。	鶏肉のぼってり煮 (鶏ささみ肉15g・野菜スープ30ml) 鶏ささ身肉は筋をとりのぞき、ゆでてすりつぶす。野菜スープと合わせて煮る。	ふわふわオムレツ (鶏レバー15g・卵1/2個・油少々) よくゆでたレバーはみじん切りにする。卵を溶きほぐしてレバーを加え、フライパンで焼く。	あじのピカタ (あじ20g・卵1/5個・油小さじ1/2・小麦粉少々) あじに小麦粉を薄くまぶして溶いた卵液をつける。フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。
体 の 調 子 を 整 え る	かぼちゃのペースト (かぼちゃ20g・野菜スープ等) かぼちゃは皮と種を除き、やわらかくなるまでゆでて、スープ等でドロドロ状にする。	かぼちゃのミルク煮 (かぼちゃ20g・粉ミルク小さじ1) かぼちゃは皮と種を除き、5mm角に切ってやわらかくゆでる。調乳した粉ミルクを加えて煮る。	かぼちゃのチーズ和え (かぼちゃ20g・しょうゆ少々・カッテージチーズ5g) かぼちゃは種と皮を除き、1cm角に切ってゆでる。チーズと一緒にしょうゆで和える。	かぼちゃのバター焼き (かぼちゃ40g・バター小さじ1/2) かぼちゃは皮付きのまま5mm厚さに切り、電子レンジにかける。フライパンにバターを入れて焼く。
	ほうれん草のペースト (ほうれん草10g・だし汁・片栗粉少々) やわらかくゆでたほうれん草の葉先を裏ごす。だし汁でのばし、水溶き片栗粉を加える。	キャベツのつぶし煮 (キャベツ20g・だし汁30ml) キャベツは芯をとり、細かく切る。だし汁でやわらかくなるまで煮る。	マヨネーズサラダ (キャベツ10g・人参5g・カリフラワー10g・マヨネーズ小さじ1) カリフラワーは小房に分け、人参・キャベツは一口大に切ってやわらかくゆで、マヨネーズで和える。	野菜炒め (玉葱・人参・キャベツ各10g・油・しょうゆ・片栗粉少々) 野菜はせん切りにする。フライパンに油をひいて炒め、しょうゆで調味する。水溶き片栗粉を加えて軽くとろみをつける。

