

5~6

か月頃

離乳
初期の
レシピ

タイムスケジュール (例)

| | | | | |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1回目 (6:00) | 2回目 (10:00) | 3回目 (14:00) | 4回目 (18:00) | 5回目 (22:00) |
| | | | | |
| 母乳・ミルク | 離乳食 母乳・ミルク | 母乳・ミルク | 母乳・ミルク | 母乳・ミルク |

離乳食
スタートの
目安は？

- ☑ 大人が食べている様子に興味をもってよく見ている
- ☑ スプーンを口に当てても嫌がらない
- ☑ よだれ、だ液の量が以前よりも増えた
- ☑ 5秒くらい座っていられる

合言葉は…

赤ちゃんの
ペースで



主食 キホンの10倍がゆ

A

《材 料》1回分の量
米・・・大さじ1
水・・・3/4カップ
(150ml)

《簡単な作り方》

- ① 深めの湯飲みに洗った米と分量の水を入れ、30分程度おく。
- ② 家族分のご飯を炊くときに、炊飯器の中央に湯飲みごと入れて炊き、炊き上がったら十分蒸らす。
- ③ 出来上がったおかゆを、すり鉢でなめらかなポタージュ状に潰す。

副菜 ジャガイモマッシュ

B

《材 料》1回分の量
ジャガイモ・・・10g
にんじん・・・5g
茹で汁・・・8g

《作り方》

- ① ジャガイモ・にんじんをやわらかく茹でる。
- ② やわらかくなった材料を熱いうちにすり鉢で潰し、ゆで汁を少しずつ加えてのばす。

大人用にみそ汁を作る際に、具(ジャガイモ、かぼちゃ・人参・玉ねぎなど)をよく煮て、味噌を入れる前に離乳食の分だけを取り分けると、手間がかからず便利です。

主菜 白身魚と豆腐のすり流し汁

C

《材 料》1回分の量
白身魚の刺身・・・10g
豆腐・・・20g
だし汁・・・1/4カップ
片栗粉・・・小さじ1/3
水・・・小さじ2/3

《作り方》

- ① 白身魚は粗く切り、豆腐と一緒にだし汁でやわらかく煮る。
- ② 煮えたら魚をすり鉢に取り出しすり潰す。次に豆腐を同じすり鉢に取り出しすり潰す。
- ③ ②を煮汁の入った鍋に戻し火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

魚は新鮮なものを選び、最初は脂身の少ないタイやヒラメを使い、赤ちゃんが慣れてきたら固くなりやすいタラやサケも試してみましょう。

いろいろ
使える!

キホンのだし汁

昆布だし

・昆布・・・20cm(約20g)
・水・・・1L

- ① 昆布の表面を固く絞った布巾で拭き、鍋に昆布と水を入れて30分ほどおく。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。

かつおだし

・かつお節・・・30g
・水・・・1L

- ① 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。
- ② 弱火でアクをとりながら煮出し、かつお節が沈んだらザルでこす。

※昆布を煮て取り出した後、かつお節を入れると美味しい合わせだしの完成!
※かつお節そのものは、離乳中期(7~8か月頃)から食べられます。

「おだし」を
もっとカンタンに!

▶ 昆布だし

麦茶ポットやタッパーなどの清潔な密閉容器に昆布と水を入れ、一晩冷蔵庫で保管した後、昆布を取り出して使用します。

▶ かつおだし

急須やティーポットにかつお節を入れ、お湯を注いで2~3分おき、かつお節が沈んでから使用します。
お茶パックを利用するのもオススメです。

5~6 か月頃

離乳
初期の
レシピ

はちみつは1歳のお誕生日を迎えてから!

はちみつには、ボツリヌス菌が含まれている場合があります。消化機能が未熟な乳児が摂取すると重篤な症状になることがあります。1歳未満の乳児には与えないようにしましょう。

主食

パンがゆ

A



- ☑ スプーンの上の離乳食を上唇を閉じて取り込む動作ができるようになる。
- ☑ 母乳やミルク以外の味に慣れる。
- ☑ 母乳やミルクは飲みただけ飲ませる。

《材料》1回分の量

食パン・・・8枚切1/4枚
水・・・・・・・・1/4カップ
育児用ミルク・・・1/4カップ

《作り方》

- ① パンのみみを除き、細かくちぎっておく。
- ② 鍋に水とパンを入れ弱火にかけ、トロっとしてきたら育児用ミルクを加えスプーン等でパンを潰しながら煮詰める。

※なめらかなポタージュ状に慣れてきたら、少し固めのジャム状にステップアップしてみましょう。

副菜

主菜

ブロッコリーと卵黄のマッシュ

B

白身魚や豆腐に慣れてきたら、卵を試してみましょう。卵は、固ゆで卵の卵黄⇒卵白の順番で様子を見ながら進めていきます。



《材料》1回分の量

ブロッコリー・・・・・・1房
ゆで汁・・・・・・・・小さじ1
固ゆでにした卵黄・・・1/4個

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で、茹で汁はとっておく。
- ② 茹でたブロッコリーのつぼみ部分だけを削ぎ切り、すり潰す。
- ③ 卵黄をほぐして混ぜ、茹で汁でお好みの固さにのばす。

副菜

主菜

魚入りマッシュポテト

C

魚や肉などはパサパサして食べにくいので、おかゆやマッシュポテトのような、なめらかでやわらかいものに混ぜてあげ始めましょう。

《材料》1回分の量

じゃがいも・・・・・・10g
白身魚の刺身・・・・・・5g
ゆで汁・・・・・・・・小さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもを茹で、やわらかくなったら熱いうちに潰す。
- ② 白身魚の刺身を茹で、火が通ったら取り出してすり潰す。
- ③ ①と②を合わせて、茹で汁でジャム状にのばす。

固ゆで卵 の作り方



- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- ② お湯が沸いたら、冷蔵庫から取り出した卵をゆっくりと入れ、20分茹でる。
- ③ 20分経ったら水に取り出して、なるべく熱いうちに殻をむく。
- ④ 縦に軽く包丁を入れ、やさしく手で割って卵黄と卵白を分ける。

いつ頃?

離乳食を始めて1か月が経った頃、白身魚や豆腐を食べ慣れてきた頃が目安です。

どれくらい?

最初の1口は耳かき1さじ分から。症状が出なければ、2さじ、3さじ…と量を増やし、初期ではスプーン1杯まで、中期では卵黄1個までが目安です。

どうやって?








固ゆでした卵黄は、そのままとボソボソして食べにくいので、お湯や育児用ミルクでのばしてあげます。アレルギーがないことが分かっている食材(おかゆやじゃがいも)に混ぜてあげても良いです。

卵白はいつ?

卵白を試すのは、離乳中期(7~8か月頃)以降で、卵黄を食べてもアレルギー症状が出ず、卵黄半個~1個分が食べられるようになったら、卵黄と同じように耳かき1さじ分から始めましょう。

7~8 か月頃

離乳 中期の レシピ

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目 (6:00)  母乳・ミルク | 2回目 (10:00)  +  離乳食 母乳・ミルク | 3回目 (14:00)  +  離乳食 母乳・ミルク | 4回目 (18:00)  母乳・ミルク | 5回目 (22:00)  母乳・ミルク |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

主食

ご飯から作る7倍がゆ

A

《材 料》 作りやすい分量

ご飯・・・50g
水・・・3/4カップ
(150ml)

《作り方》

- ① 深めの耐熱容器にご飯と水をいれて、ご飯をよくほぐす。
- ② ふんわりとラップをし、容器の両端のラップをめくってあけておく。600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ 全体をよく混ぜて、ラップを全面にかけ直し10分蒸らす。
- ④ 蒸らしたらお好みの固さに潰す。

中期の ポイント

- ☑ 舌と上あごで潰せる硬さ（豆腐くらい）が食べられるようになる時期。
- ☑ 色々な食材を食べて消化の訓練をする。
- ☑ 母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。

副菜 主菜

じゃがいもの含め煮

B

《材 料》 1回分の量

じゃがいも・・・10g
にんじん・・・10g
たまねぎ・・・10g
ほうれん草・・・3g
鶏むねひき肉・・・10g
だし汁・・・25g
しょうゆ・・・0.5g
水溶き片栗粉・小さじ1

※ 大人用にカレーやシチュー、肉じゃがを作る際の茹でたじゃがいも、にんじん、たまねぎを取り分けて使用します。

《作り方》

- ① 具材を水だけで柔らかく茹でたものを取り出して、3~5mm角くらいに切る。
- ② 鶏むねひき肉は茹でてそぼろ状にし、すり鉢で潰す。
- ③ ほうれん草は柔らかく茹でた葉先だけを細かく切る。
- ④ 材料を全て小鍋に入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ しょうゆを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

カレー・シチューの日は
これで決まり!



※「含め煮」とは、たっぷりのだし汁で食材を煮て、中まで味を染み込ませた料理のこと。

副菜 主菜

ツナのあけぼの煮

C

《材 料》 1回分の量

ツナ水煮缶(食塩不使用)
・・・15g
トマト・・・35g
ブロッコリー・・・1房
水溶き片栗粉
・・・小さじ1

《作り方》

- ① ツナ水煮は水気を切り、よくほぐしておく。
- ② トマトは皮を湯むきして種をとり、あらく刻む。
- ③ ブロッコリーは茹でた1房のつぼみ部分だけを削ぎ切る。
- ④ 小鍋にツナとトマトを入れて弱火にかけ、トマトが煮崩れるまでヘラなどでほぐしながら混ぜる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーを飾る。

中期では、赤身の魚にチャレンジします。ツナ水煮缶(食塩不使用)はマグロやカツオが原材料なので、離乳食作りに便利です。

※「あけぼの煮」とは、トマトや梅干しなどの赤い材料を煮汁に加えたり、酢を用いて発色させたりして、淡い紅色に仕上げた料理のこと。

ベビーフードを上手に使う

離乳食のマンネリに悩んだり、旅行やお出かけのとき、ちょっと疲れたときはベビーフードを活用しましょう。様々な種類があり、バリエーションの幅が広がります。ただし、食べさせる前に必ず原材料の確認をしましょう。また、ナトリウム量(塩分量)が多いものがあるので、味つけていない素材そのままの副菜と組み合わせるなど工夫するといいですね。開封後はすぐに与えて、開封後時間が経ったものは与えないようにしましょう。



9~11 か月頃

離乳後期のレシピ

タイムスケジュール (例)

| | | | | |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1回目 (6:00) | 2回目 (10:00) | 3回目 (14:00) | 4回目 (18:00) | 5回目 (22:00) |
| | | | | |
| 母乳・ミルク | 離乳食 母乳・ミルク | 離乳食 母乳・ミルク | 離乳食 母乳・ミルク | 母乳・ミルク |

主食 全がゆ (5倍がゆ) A

《材 料》作りやすい分量 《作り方》

ご飯・・・50g
水・・・1/2カップ
(100ml)

離乳中期のレシピの「ご飯から作る7倍がゆ」と同じ作り方。



- 歯ぐきで潰せる硬さ (バナナくらい) が食べられるようになる時期。
- 積極的に手づかみ食べに挑戦。
- 母乳やミルクを徐々に減らし、離乳食をしっかり食べられるように。

副菜 主菜 魚入り青菜の煮びたし B

《材 料》1回分の量

だし汁・・・1/2カップ
(100ml)
しょうゆ・・・小さじ1/2
魚 (生鮭)・・・1/3切れ
ほうれん草・・・1株

《作り方》

- ① 小鍋にだし汁としょうゆを入れて煮立てる。
- ② 魚を加えて煮る。皮と骨がある場合は取り除き、身をほぐして火を止める。
- ③ ほうれん草は柔らかく茹でて細かく切り、②に浸す。

後期では、魚油が多く含まれる青背の魚にチャレンジします。焼いたサンマ、ブリしゃぶ、いわしつみれ、サバ水煮缶などが便利です。魚を選ぶときは、塩を振っていないものを選んで。

副菜 主菜 鶏ささみと野菜のシチュー C

《材 料》1回分の量

じゃがいも・・・10g
にんじん・・・10g
たまねぎ・・・10g
鶏ささみ・・・15g
バター・・・小さじ1
小麦粉・・・4g
牛乳または育児用ミルク
・・・80ml
塩少々・・・0.2g

※ 大人用にカレーやシチュー、肉じゃがを作る際の茹でたじゃがいも、にんじん、たまねぎを取り分けて使用します。

《作り方》

- ① 野菜を水だけで柔らかく茹でたものを取り出し、5mm～1cm角に切る。
- ② 鶏ささみは茹でてほぐし、5mm長さに切る。
- ③ 小鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。小麦粉を振り入れて全体にいきわたるように炒める。
- ④ ③に牛乳 (または育児用ミルク) を加えてダマにならないようにのぼし、じゃがいも、にんじん、ささみを加えて煮る。
- ⑤ 塩少々 (親指と人差し指で軽くつまむ位) を加える。

パパとママと一緒にシチューを食べてみよう!



何を作っても食べてくれなくて心が折れそう...



全部ぐちゃぐちゃにして、手づかみ食べが辛い...

どうやって形態をあげていけばいいかわからない...

離乳食が進むにつれ、色々な悩みが出てきます。悩んだ時にまず見る「信頼できる情報源」を知っておきましょう。もちろん、保健センターにもお気軽にご相談ください。

① 子ども家庭庁「授乳や離乳について」

2019年3月に改訂された「授乳・離乳の支援ガイド」が掲載されています。現在の日本の離乳食はこのガイドに基づき進められています。



② 母子衛生研究会のインターネット相談室

母子保健の各分野で活躍する専門家が、様々な質問に答えています。バックナンバーにはあなたと同じ悩みがあるかもしれません。



12~18 か月頃

離乳
完了期の
レシピ

タイムスケジュール (例)

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 (7:00) | 補食 (10:00) | 昼食 (12:00) | 補食 (15:00) | 夕食 (18:00) |
|  |  |  |  |  |
| 離乳食 | 牛乳 果物 | 離乳食 | 牛乳 果物 | 離乳食 |

主食

鍋で作る軟飯

A

《材 料》1回分の量
 ご飯・・・100g
 水・・・1/2カップ
 (100ml)

《作り方》

- ① 小鍋にご飯と水をいれて、ご飯をよくほぐす。
- ② 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をずらして5分ほど加熱する。
- ③ 火をとめて、ずらしていた蓋をして10分ほど蒸らす。



- 歯ぐきで噛める硬さ（肉団子くらい）が食べられるようになる時期。
- 1日に必要な栄養のほとんどを3回の食事と2回の補食からとる。
- 食事リズムを中心に、生活リズムを整える。

副菜 主菜

ひじき入り豆腐ハンバーグ

B

《材 料》大人用の分量
 豚ひき肉・・・100g
 絹ごし豆腐・・・150g
 乾燥ひじき・・・2g
 たまねぎ・・・1/2個
 にんじん・・・30g
 片栗粉・・・大さじ1
 塩・・・ひとつまみ
 サラダ油・・・少々

《作り方》

- ① 乾燥ひじきは水で戻し刻む。豆腐は水切りしておく。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ ボウルに材料を全て入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 離乳食用に30~50gくらい取り分けて、残りは大人用にする。
- ⑤ フライパンに薄く油をひき、お好みの大きさに形成した肉だねを両面しっかりと焼く。
- ⑥ 離乳食用はそのまま、大人用は大根おろしとポン酢などを添える。

パパとママと
同じごはん!



副菜 主菜

カジキのから揚げ

C

《材 料》大人用の分量
 カジキ・・・2切れ
 しょうゆ・・・大さじ1
 おろし生姜・・・小さじ1
 片栗粉・・・大さじ1
 アスパラガス・・・2本
 トマト・・・1/2個

《作り方》

- ① アスパラガスは根元の皮をピーラーでむき、3~4cm長さに切って茹でておく。
- ② カジキはキッチンペーパーで水気を拭き、1切れの端を1cmくらいカットして、離乳食用に2切れ作る。
- ③ しょうゆとおろし生姜をボウルに合わせ、大人用カジキを入れて少しの間置いておく。
- ④ 離乳食用カジキは、分量外のしょうゆを2滴たらし、下味をつける。
- ⑤ 汁気を切った大人用カジキと離乳食用のカジキの両方に片栗粉をまぶし、油で揚げる。皮を剥いたトマトと茹でたアスパラガスを添える。

パパとママと
同じごはん!



「おやつ」は
大事な食事

幼児期のおやつは、食事ですり切れないエネルギーや栄養素、水分を補うための「補食」と考えます。食事ですり切れなかった牛乳・乳製品、果物を優先しましょう。市販されているお菓子はまだ与えません。

オススメ
食材は
コチラ



野菜



ごはん
パン



牛乳
乳製品



補食には
ならない



市販の
お菓子

