



はじめよう！離乳食

離乳食はなぜ必要？

- ・母乳やミルクだけでは足りなくなる栄養素を補給する
- ・母乳やミルク以外の味に慣れる
- ・“吸う”から“食べる（噛む）”ことへの準備をする



離乳食開始のサインは？ *5～6か月ごろに見られます

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ・5秒以上座れる
- ・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

離乳食の開始や特定の食物摂取の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないため、生後5～6か月から離乳食をはじめるようにしましょう。

離乳食の進め方のポイントは？

離乳食の資料に書いている進め方については、あくまで目安です。
赤ちゃんの食欲や成長・発達やその日の体調を見ながら、焦らず進めていきましょう。

気をつけて！ 離乳食の注意点

◆食物アレルギー◆

食後に、発疹・かゆみ・じんましん・嘔吐・下痢などの症状が出たら、食物アレルギーが疑われます。食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

乳児の3大アレルゲン

鶏卵 乳製品 小麦

◎初めて口にする食品は1日1さじにして、午前中に与えましょう。食べたものを記録しておけば、何が原因でアレルギーを起こしたか、わかりやすいです。

◆衛生面◆

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いです。
食器や調理器具はきれいに洗って熱湯消毒しましょう。
離乳食をつくる前は、手をきれいに洗いましょう。



◆その他◆

- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ・牛乳を飲ませるのは1歳以降にしましょう。ただし1歳前でも、少量を離乳食の材料として使うことはできます。

離乳食や食事に関するご相談は

倉敷市保健所 健康づくり課

TEL 434-9868

栄養士までご連絡ください。



✿倉敷市ホームページ「食育ポータル」✿

離乳食に関する情報（進め方やレシピなど）をご覧ください。

保健所健康づくり課のホームページ
または倉敷市ホームページの
食育ポータルからお入りください。

<https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

倉敷市 食育

検索



5～6か月ごろの離乳食

そろそろ離乳食をスタートする時期です。
赤ちゃんのペースで、ゆっくり焦らず進めよう。

離乳食の回数・時間 (時間は目安です)	◆離乳食: 1日1回	◆授乳の回数 離乳食後+赤ちゃんが欲しいだけ (母乳・ミルクのどちらの場合も)
授乳: 授乳 離乳食: 離乳食	6時 10時 14時 18時 22時	

1回あたりの目安量	食べ物の固さ・大きさ	歯の萌出と口の機能の目安
◆子どもの様子を見ながら、1日1回1さじから始め、だんだんと量を増やしていく。	(例)にんじん  なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	 口を閉じて取り込みや 飲み込みができるようになる
穀類 つぶしがゆから始める 野菜 【離乳食を始めて10日ごろ～】 果物 すりつぶした野菜なども試してみる たんぱく質性食品 【離乳食を始めて2週間ごろ～】 つぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄などを与えていく		

ポイント

- ◆この時期は、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的。食べる量が少なくても、子どものペースで焦らずゆっくり進める。
- ◆離乳食を開始し1～2か月たった頃から2回食に進める。その頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせるようにする。
- ◆母乳育児の場合、生後6か月ごろに鉄欠乏性貧血やビタミンD欠乏を生じやすいため、意識的に取り入れる。

★離乳食の食べさせ方★

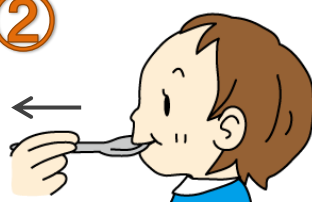
子どもの目を見て、笑顔で「ごはんだよ」「おいしいね」と声をかけながらあげよう

①



平らなスプーンを下くちびるにのせ、口が開いて、上くちびるが閉じるのを待つ。

②



上くちびるで食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引く。

③



飲み込み終わったら、次のひとさじを。口の周りにこぼしたら、優しくスプーンですくい入れる。

スプーンを口の中まで入れたり、上あごにこすりつけたりしないようにしましょう



★むし歯菌の感染★

むし歯菌などの口の中の細菌は、一番身近で世話をする親から、唾液を介して伝播することが多いといわれています。

ただし、『むし歯菌がうつる＝むし歯ができる』わけではありません。周囲の人が自分の口の中のケアを行ったり、子どもへの糖分のコントロールや歯磨きの習慣づけを行ったりすることが大切です。

過度に感染を恐れることなく、親子のスキンシップを大切に、食事を楽しむ雰囲気も忘れないようにしましょう。

よくあるQ&A

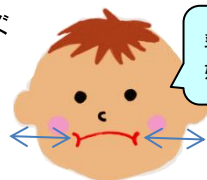
- Q. 離乳食開始前に果汁は与えていいの？
- A. 果汁は糖分が多いので、飲むと食欲がおさえられ、母乳やミルクの摂取量が減少することがあります。乳汁の摂取量が減ることで、成長に必要なたんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラル類も減る恐れがあります。そのため、離乳開始前にあえて果汁などを与える必要はありません。

7～8か月ごろの離乳食

1日2回食にステップアップ！
食事のリズムをつけていきましょう。

離乳食の回数・時間 (時間は目安です)		◆離乳食: 1日2回					◆授乳の回数	
授乳:  離乳食: 		6時	10時	14時	18時	22時	母乳: 離乳食後+赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク: 離乳食後+1日3回程度	

1回あたりの目安量	
穀類	全がゆ 50～80g
野菜・果物	20～30g
魚	10～15g
または 肉	10～15g
または 豆腐	30～40g
または 卵	卵黄1個～全卵1/3個
または 乳製品	50～70g

食べ物の 固さ・大きさ	歯の萌出と 口の機能の目安
(例)にんじん  3～5mmの みじん切り 舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)	もぐもぐ  乳歯が生え始める 舌と上あごでつぶすことができるようになり、くちびるは左右対称に引かれるようになる。

ポイント

- ◆離乳食を始めて1～2か月たち、ペースト状のものが上手に飲み込めるようになってきたら、1日2回食にして、舌でつぶせる固さに進める。
- ◆2回目の食事は今までの1/3量くらいから始めて、徐々に増やしていく。初めてあげる食品は午前中に与えるようにする。
- ◆少しずつ食べられる食材も増えてくるので、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、多様な食品や調理法を取り入れる。家族の食事から味をつける前のものやうす味のものを取り入れてもよい。
- ◆ペースト状の食品は食べられるのに、粒状の食品が混ざると嘔吐しそうになったり、吐き出したりする場合は、形態をペースト状に戻して、飲み込む練習を重ねてから、再度試してみる。

★離乳食のあげるときの姿勢★

一人で座れるようになったら、食事用のイスを用意しましょう。足の裏が床やイスの補助板につくと安定した姿勢をとることができます。食べる時に姿勢を保てないときは、イスと体の間にタオルを挟むなどして調整すると良いです。



★うす味を心がけよう★

乳幼児期は味覚の基礎が作られる大切な時期です。子どもは生まれた時から『甘味、酸味、塩味、苦味、うま味』を感じるといわれ、離乳期からの食体験によって味覚が発達し、嗜好が形成されます。離乳食が完了する頃である1歳6か月頃以降も、うす味を基本として食べ物のもつ素材の味をたくさん経験させましょう。

新鮮な食材を使い、だし汁などを活用することで、調味料は減らすことができます。また、家族全員の健康のためにも、大人の食事もうす味を心がけましょう😊 (P7参照)

★歯の手入れのススメ★

歯の生え始める頃は、手に持ったものを何でも口に持っていく習性があるので、歯ブラシを遊び感覚で持たせましょう。仕上げ磨きの練習として、保護者のひざに仰向けに寝かせ、子どもの口元や口の中をさわることから始め、お互いに慣れていきましょう。歯が生え始めたら、水で濡らした綿棒や軟らかいガーゼなどで歯の表面をやさしくぬぐってあげましょう。



よくあるQ&A

- Q. 母乳やミルク以外の水分補給はどうすればいい？
- A. 7～8か月頃までは母乳やミルクで必要な水分は足りていると思われるので、必ずしも必要なものではありません。汗をかいた時や入浴後など喉が渇いているようであれば、水や麦茶などをあげましょう。ただし、ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料は糖分や塩分を含むものが多いので、与えすぎると肥満やむし歯の原因になることもあります。病気や体調不良の時以外はできるだけ与えないようにしましょう。

9～11 か月ごろの離乳食

いよいよ1日3回食に。慣れたら大人と同じ時間帯に、一緒に食べよう。

離乳食の回数・時間 (時間は目安です)

授乳：授乳
離乳食：離乳食

◆離乳食：1日3回

7時 10時 12時 15時 18時 (22時)

◆授乳の回数

母乳：離乳食後＋赤ちゃんが欲しがるとき
育児用ミルク：離乳食後＋1日2回程度

1回あたりの目安量

穀類	全がゆ 90g～軟飯 80g
野菜・果物	30～40g
魚	15g
または 肉	15g
または 豆腐	45g
または 卵	全卵 1/2 個
または 乳製品	80g

食べ物の 固さ・大きさ

(例)にんじん



歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)

5～8mm 程度の
粗いみじん切り

歯の萌出と 口の機能の目安

かみかみ



歯や歯ぐきでつぶすことができる
ようになり、くちびるは左右非対称に
動き、かんでいる方向によっていく。

ポイント

- ◆離乳食は決まった時間に与え、食事のリズムを大切に1日3回食に進める。
3回食に慣れてきたら、大人と同じタイミングと一緒に食事をとるようにしていく。
ただし、子どもの胃腸への負担や生活リズム等を考えて、3回目の食事は19時頃までに終わるようにする。
- ◆コップで飲む練習を始める。たくさん傾ける必要のない浅いコップを選ぶと飲みやすい。
- ◆鉄が不足しやすくなるので、赤身の魚や肉、レバー等を積極的に、大豆製品、卵もバランスよく取り入れる。
ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がるため、野菜を組み合わせる。

★手づかみ食べ★

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口まで運び、口に入れるという目と手と口の協調運動です。手づかみ食べが上達することで、食器やスプーン・フォークを上手に使えるようになっていきます。
また、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあるので、子どもに自由にさせてあげながら、自分で食べられたときはしっかり褒めてあげましょう。

～手づかみメニューを取り入れる～



食材がつかみやすいよう工夫しながら、前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習をさせましょう。

★遊び食べ★

皿の中の食べ物を手でかき回したり、床に落したり、食器をひっくり返したりするなど、遊んでばかりいて食べないこともあります。
遊んでばかりでほとんど食べずに、食事時間が長くなるようであれば、遊びと食事の区別をつけるために、30分くらいで食事を切り上げて良いでしょう。

～汚れてもよい環境づくり～

食べ物の形や感触を学ぼうとして、手でつかんだり、つまんだり、つぶしたりします。
まだまだ上手に食べられないので、汚してもいいように環境を整えておきましょう。



食事前エプロンをつけたり、机の下に新聞紙やビニールシートを敷いたりすると後片付けが楽に。

よくあるQ&A

- Q. フォローアップミルクって何？与えたほうがいいの？
- A. フォローアップミルクは、母乳やミルクの代わりではなく、牛乳の代用として開発されたもので、9か月以降に使用できます。
離乳食が順調に進んでいれば必要ありません。
離乳食が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や適当な体重増加が見られない場合には、医師と相談した上で必要に応じて活用しましょう。

12～18 か月ごろの離乳食

母乳やミルクは少しずつ減り、離乳食をしっかりと食べるようになっていきます。

離乳食の回数・時間

(時間は目安です)



◆1日3回の離乳食+1～2回の間食



◆授乳の回数

ひとりひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。

1回あたりの目安量

穀類	軟飯 80g～ごはん 80g
野菜・果物	40～50g
魚	15～20g
または 肉	15～20g
または 豆腐	50～55g
または 卵	全卵 1/2～2/3 個
または 乳製品	100g

食べ物の固さ・大きさ

(例)にんじん

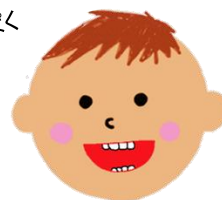


歯ぐきでかめる固さ
(肉だんごくらい)

1cm 程度のサイコロ状

歯の萌出と口の機能の目安

ぱくぱく



1歳前後で前歯が生えそろう、歯を使ってかむようになる。

ポイント

- ◆1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- ◆スプーンやフォーク、箸などを使った食事動作の基本を学ぶために、手づかみ食べを十分に行う。
- ◆コップを使って水分補給する。
- ◆遊び食べや食べむら、ぱっかり食べ、好き嫌いなどがみられることもある。
無理に食べさせたり、食べないからといって献立から外したりせずに、味付けや調理方法、盛り付け、大人がおいしそうに食べる、食べた後褒めるなどの工夫をして、子どもの食べる意欲を引き出していく。



★食事の姿勢★

座った時にひじが机につく程度の高さに調節する

足の裏が床(台)につく



★間食(おやつ)★

子どもは胃が小さく、一度にたくさんは食べられません。
3回の食事ですりきれないエネルギーや栄養素を補うために、食事として間食をあげましょう。

1日1～2回、時間を決めて、食事に影響しないように量にも配慮する。

甘い飲み物は控えて、水や麦茶、牛乳などがオススメ。

オススメのおやつ



果物、芋類、乳製品など食事ですりきれないエネルギーや栄養素を補うために、食事として間食をあげましょう。

★歯磨きのススメ★

上の前歯4本が生えそろう頃に、綿棒やガーゼから歯ブラシに切り替えましょう。

～歯ブラシの選び方～

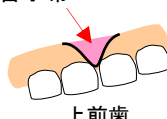
子どもが自分で磨く用と仕上げ磨き用の2本を準備する。
特に仕上げ磨き用の歯ブラシは、子どもの指2本分くらいの小さな幅のものを選びましょう。



～歯の磨き方～

寝かせ磨きの体勢で、鉛筆を持つように歯ブラシを軽く持ち、小刻みに動かします。

上唇小帯



上前歯

上唇小帯(上唇と上前歯の歯ぐきをつなぐスジ)にあたるととても痛いので、大人の指でガードする。

楽しい雰囲気磨き、少しでもできたら必ず褒めてあげましょう。

食べ始められる時期と食材の目安



食材		5か月～6か月	7か月～8か月	9か月～11か月	12か月～18か月
穀類 いも類	米	全がゆ(10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆと固さを調整)		全がゆ→軟飯	軟飯→ごはん
	パン	食パン		ロールパン	
	麺類	うどん そうめん		マカロニ 細めのスパゲティ	
	いも	じゃがいも、さつまいも		さといも	
野菜 海藻類 果物	淡色野菜	だいこん、キャベツ、 かぶ、はくさい、たまねぎ		レタス、きゅうり、なす カリフラワー、ねぎ	食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮れば ほとんどの食材を使うことができる
	緑黄色 野菜	かぼちゃ、にんじん トマト(皮なし)、 ブロッコリー(蕾の部分) ほうれんそう(葉先) こまつな(葉先)		ピーマン、さやいんげん さやえんどう、にら アスパラガス、オクラ	
	海藻類			わかめ、のり	
	果物	バナナ、りんご、なし みかん、いちご、もも		ぶどう、キウイ	
たんぱく 質性食品 *十分に 加熱を して使う	魚	白身魚、しらす干し *しらす干しは、熱湯に 通して、よく塩抜きする		赤身魚、ツナ缶 *ツナ缶は、熱湯をかけ て、油分・塩分を抜く	青皮魚 貝類(やわらかい部分)
	肉			鶏肉(脂肪の少ないささ みから使う)	豚肉、牛肉(脂肪の少ない 赤身から使う) レバー(鶏レバーがやわら かく、調理しやすい)
	大豆製品	豆腐、きな粉 *豆腐は、ゆでて使う		納豆、高野豆腐	大豆 油揚げ、がんもどき、生揚げ *油抜き(熱湯を回しか ける)して使う
	卵	卵黄(固ゆで)		卵黄(固ゆで)→全卵	
	牛乳・ 乳製品			牛乳(調理のみ OK) プレーンヨーグルト 塩分・脂肪の少ないチーズ	プロセスチーズ 牛乳(飲用もOK)
調味料 *少量を使う		だし汁 *天然のだしがよい (だしのとり方は P7 へ)		塩、しょうゆ、砂糖 みそ、酢	ケチャップ、マヨネーズ すりごま

★ アレルギーの可能性がある場合は、医師の指示のもと進める

まだ早い!? 避けたい食品

- ・ 加熱していない肉、魚、卵
 - ・ わさび、からし、こしょう、にんにく、しょうがなどの刺激の強い香辛料
 - ・ 漬物、つくだ煮などの塩分が多い食品
 - ・ コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどの嗜好品
- ※ ナッツ類、豆類、もちなど(のどに引っかかりやすく、つまりやすいもの)
- ※ いか、たこ、こんにゃくなど(弾力があり、やわらかくなりにくく、噛みにくいもの)

※の食品は、小さく切る
など工夫することで
食べられるものもありますが、
あげる場合は、誤嚥などに
気をつけて、子どもの
様子を見ながらあげましょう。



離乳食を作ってみよう！



★ 10 倍がゆ ～基本の作り方～ ★



①米は洗って水気を切る。鍋に米と水（米：水＝1：10）を入れ、20～30分吸水させる。火にかけてやわらかくなるまで煮る。

②おかゆをつぶしてなめらかにする。ゴムべらやスプーンを使うと簡単に裏ごせる。

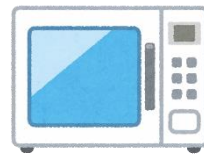
③おもゆで固さを調節する。
（5～6 か月ごろはヨーグルト
くらいの固さが目安）

★ 10 倍がゆ ～炊飯器で作る（コップがゆ）～ ★



- ① 米は洗って水気を切る。耐熱容器に米と水（米：水＝1：10）を入れ、20～30分吸水させる。
- ② 米をしかけた炊飯器の中央に耐熱容器を置き、通常通り炊く。
- ③ 炊き上がったら、おかゆをつぶしてなめらかにする。

★ 5 倍がゆ ～電子レンジでごはんから作る～



- ① 耐熱容器にごはん大さじ1を入れ、水大さじ2をふりかける。ラップをふんわりかけ、5分加熱する。
- ② そのまま10分くらい置いて蒸らす。（水分が足りないようなら、水を足して加熱する。）

昆布だし

（昆布は水の重量の1～3%）

<作りやすい分量>

昆布・・・5cm四方
水・・・2カップ



①ぬらして固く絞った布巾で昆布の表面のゴミや汚れを取る。



②鍋に水と昆布を入れて火にかける。火にかける前に、1時間ほど浸水させておいてもよい。



③沸騰する直前に昆布を取り出す。

かつおだし

（かつおは水の重量の2～4%）

<作りやすい分量>

かつお節・・・10g
水・・・2カップ



①鍋を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れて火を止める。



②浮いてくるかつお節を軽く押さえながら1分ほど置く。



③別の鍋にザルをのせ、ぬらして固く絞った布巾でキッチンタオルを敷いて汁をこす。

野菜だし

<材料>

じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、かぶなど

★アクの少ない野菜がオススメ



①野菜3～4種類を使用し、よく洗って皮をむく。



②適当な大きさに切った野菜と野菜が浸るくらいの水を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火でコトコト煮る。



③野菜がぐたぐたと煮えたら、ザルでこす。

❗ 青魚アレルギーのお子さんは、ごくまれにかつおだしでアレルギーを起こすことがあります。最初は昆布だしから始めましょう。

♡ 離乳食の保存方法 ♡

製氷皿やアルミカップなどに小分けして冷凍しておくと、1個ずつ使えて便利です。

★1週間以内には使い切ろう ★しっかり加熱して使おう



★ 5～6 か月向け



野菜（にんじん、じゃがいも）のマッシュ

繊維の多い野菜などは繊維を断ち切るように切ると、ゆで時間が短縮でき、つぶしやすいです♪



①野菜をやわらかくゆでる。



②熱いうちに裏ごす。



③だし汁で固さを調節する。

だし汁がないときは、野菜のゆで汁でもOK！ブロッコリー、青菜、かぼちゃなどを裏ごしして混ぜてもいいですよ。

豆腐のすりつぶし



材料（1人分）

絹ごし豆腐・20g
だし汁・・・大さじ1

作り方

- ① 耐熱皿に絹ごし豆腐とだし汁を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で約20秒加熱する。
- ② ①をすりつぶす。

おかゆや野菜を食べられたら豆腐や白身魚をあげてみましょう。しっかり火を通すことを心がけて。

♡ ベビーフードの活用 と アレンジメニュー ♡

ベビーフードは手軽で簡単に使え、食品添加物や保存料は使用されていません。忙しいときや外出するとき、メニューに変化をつけるとき等、用途に合わせて上手に利用しましょう。



＜ベビーフードを利用するときの留意点＞

◆月齢にあったものを選び、与える前には一口食べて確認を

与える前に一口食べて、味や固さを確認しましょう。また、子どもの食べ方を見て、固さ等が適切か確認しましょう。

◆料理や原材料が偏らないように

ベビーフードだけで1食をそろえた場合、栄養のバランスがとりにくいことがあります。主食、副菜、主菜が揃うように、手作りの離乳食と組み合わせて、バランスよく食べましょう。

◆開封後の保存には注意

表示をよく読んで適切に使用しましょう。衛生面の観点から、食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。

野菜粉末（1袋約2g）



既定量の湯で溶く。

3パターンにアレンジ

5～6 か月



アレンジ①
昆布だしで薄めて簡単スープに。

5～6 か月



アレンジ②
いものマッシュにかけて、野菜ソースに。

7～8 か月



アレンジ③
いものやわらか煮にかけて、野菜ソースに。

レバーペースト



3パターンにアレンジ

9 か月以降



アレンジ①
牛乳に浸した食パンに塗る。粉チーズをかけ、レンジで加熱。

9 か月以降



アレンジ②
おかゆに角切りにんじんとレバーペーストを加える。

12 か月以降



アレンジ③
そのまま食パンに塗って、レバーサンドに。



ほうれんそうのミルクパンがゆ

材料（1人分）

ほうれんそう（葉先）… 20g
食パン（耳なし）… 30g
（6枚切り 1/2枚）
調乳したミルクまたは牛乳
… 100ml



作り方

- ① ほうれんそうの葉先をやわらかくなるまでゆで、みじん切りにする。
- ② 食パンは手で細かくほぐす。
- ③ 鍋に①、②、調乳したミルクを入れ、とろとろになるまで煮込む。

粉ミルクは、商品によって溶かす湯と粉の分量が違います。商品に合わせた割合で溶かしましょう。

ゆでたほうれんそうを冷凍し、おろし金でおろせば、包丁を使ってみじん切りにする手間が省けます。

野菜スープ

材料（1人分）

キャベツ、たまねぎ、
ほうれんそう …… 各 5g
さつまいも …… 10g
だし汁 …… 120ml
塩 …… 少々



作り方

- ① キャベツ、たまねぎ、ほうれんそうはみじん切りにする。さつまいもは2～3mmの角切りにする。
- ② だし汁に①を入れて煮込み、やわらかくなったら、少量の塩で味をととのえる。

他の野菜を使って、アレンジしてみましょう。季節の野菜は、栄養価も高いので、積極的に使いましょう。

たまご納豆リゾット

材料（1人分）

納豆 …… 大さじ 1
お好みの野菜みじん切り
…… 小さじ 2
水 …… 100ml
ごはん …… 30g
溶き卵 …… 大さじ 1
塩 …… 少々



作り方

- ① 鍋に水、細かく刻んだ納豆、好みの野菜を入れて中火で煮る。
- ② ごはんを加えて、食べやすい固さになるまで煮る。
- ③ 溶き卵を加えて、かき混ぜ、ひと煮たちさせ、少量の塩を加えて味をととのえる。

臭みの少ない納豆から試してみましょう。ひきわり納豆を使うと、刻む手間が省けます。
※粒がかたければ、袋に入れて、手で押しつぶして使いましょう。

少量を作る時は、火加減や鍋の大きさの違いにより、水の蒸発量が異なります。好みのかたさに仕上がるように、水分を追加する等して調整してください。

野菜のたまごとじ

材料（1人分）

にんじん …… 10g
にら …… 1本
豆腐 …… 20g
溶き卵 …… 大さじ 1
だし汁 …… 100ml
水溶きかたくり粉 …… 適量
（かたくり粉小さじ 1、水小さじ 2）



作り方

- ① にんじん、にらはみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて、やわらかくなるまで煮る。（蒸発量によりだし汁を足す。）
- ③ フォークでつぶした豆腐を加える。
- ④ 溶き卵を加えて、箸で混ぜる。
- ⑤ だし汁が少なくなってきたら、水溶きかたくり粉を加えて混ぜ、ひと煮たちさせる。

どの野菜を使っても作ることができます。特に、ブロッコリーやほうれんそうはやわらかくなり、食べやすいです。かたくり粉を加えることで、まとまりをつくり、食べやすくなります。



煮込みうどん

材料（1人分）

うどん（ゆで）…… 1/2 玉
しらす干し…… 5g
豆腐…… 15g
にんじん…… 5g
青菜…… 20g
だし汁…… 200ml
しょうゆ…… 1～2 滴



作り方

- ① うどんは1～2cm 幅に切り、熱湯でさっとゆで、流水で洗い流す。
しらす干しも熱湯でゆで、塩抜きする。
- ② 豆腐は手で小さくくずし、にんじんはみじん切り、青菜は1cm 幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁、しょうゆ、しらす干し、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ うどん、豆腐、青菜を加えて煮る。

乾麺を使用する場合は、表示時間より長めにゆでましょう。最初に手で折ってゆでると簡単です。
うどんや乾麺は、塩分が含まれるので、ゆでた後、流水で洗いましょう。

手づかみ食べをするようになったら、麺を少し長めにして、持ちやすくしてあげましょう。

野菜グラタン

材料（1人分）

じゃがいも…… 15g
にんじん…… 10g
ブロッコリー…… 10g
バター…… 2g
小麦粉…… 小さじ 1/4
調乳したミルクまたは牛乳…… 大さじ 1
粉チーズ…… 小さじ 1/2



作り方

- ① じゃがいも、にんじんは5mm の角切り、ブロッコリーは粗いみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ③ 別の耐熱皿にバター、小麦粉を入れ、ラップをせずに電子レンジで約30秒加熱する。よく混ぜながらミルクを加えて、さらに約30秒加熱する。②を加えて混ぜ、

すべて電子レンジのできるもので、簡単！
湯通ししたツナや鶏ささみを入れてもおいしくできます。



野菜とあじの含め煮

材料（1人分）

あじ…… 15g
じゃがいも、なす…… 各 15g
にんじん…… 5g
グリーンピース…… 3g
だし汁…… 200ml
水溶きかたくり粉…… 適量
（かたくり粉、水…… 各小さじ 1/2）



作り方

- ① あじは皮と骨を除き、みじん切りにし、さらに包丁で細かくたたき、ひき肉状にする。
- ② じゃがいも、にんじん、なすは皮をむき、7～8mm 角に切る。なすは水にさらす。
- ③ グリーンピースは、ゆでて薄皮をむき、半分に切る。
- ④ 鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れ、弱火で煮る。やわらかくなってきたら、あじ、なす、グリーンピースを加え、さらに煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

あじ以外の魚も使えます。少量なので、刺身の魚を使うと便利です。野菜は家にあるものを活用しましょう。冷凍食品のミックスベジタブルを使うと便利です。

少量の塩やしょうゆ、みそ、ケチャップを使って、味付けに変化をつけても OK！

だいこんの牛ひき肉あんかけ

材料（1人分）

だいこん…… 20g
牛赤身ひき肉…… 10g（小さじ 2）
だし汁…… 大さじ 4
A [かたくり粉…… 大さじ 1/4
水…… 小さじ 1



作り方

- ① だいこんは皮をむいて、8mm 角に切り、やわらかくゆでる。
- ② 耐熱皿に①と牛ひき肉、だし汁を入れ、電子レンジ（600W）で1分程度、様子をみながら加熱する。
- ③ 一度取り出し、よく混ぜたAを加えて混ぜ、再び電子レンジで1分程度加熱してよく混ぜる。

9 か月から、肉類は牛肉や豚肉の赤身が使えます。
ささみを刻んだものを使っても OK！

野菜はたまねぎやにんじんなどをプラスしても OK！
時期によってはかぶを使ってもおいしくできます。

★ 離乳食 ～取り分けレシピ～ ★

取り分け離乳食

大人の食事を作る過程で赤ちゃんの月齢に合わせた離乳食をすることです。大人と同じ食材が使えて、無駄がなく、大人用の調理と一緒にできるので、時間の節約にもなります。

また、大人用とほぼ同時にできあがるので、家族と一緒に食卓を囲み、同じようなものを食べられるため、「おいしさ」や「うれしさ」を感じ、食べ物への興味や自分で食べようとする意欲にもつながります。

取り分け方法

- ①調理前の材料を利用する
- ②うす味にするために大人用の味付けをする前に取り分ける
- ③できあがった大人の料理にひと工夫する など

★ポイント★

- ◆月齢に応じて子どもが食べられる食材を選ぶ。
- ◆子どもの成長や発達段階に合わせた固さや大きさに調理する。
- ◆家族の食事内容や味付けにも気を付ける。

つぶす、刻む、
とろみをつける、
汁気を多くする等

大人メニュー



たらのホイル焼き

材料（1人分）

たら・・・1切れ
にんじん・・・20g
しめじ・・・6本
こまつな・・・2枚
酒・・・大さじ2
ポン酢・・・少々
レモン・・・少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、輪切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。こまつなは根元を落とし、3cm長さに切る。
- ② アルミホイルにたらと野菜をのせ、酒をふって包む。オーブントースター（中火）で5分蒸し焼きにする。火が通ったらアルミホイルごと皿に盛り、ポン酢をかけ、輪切りにしたレモンを添える。



5～6か月

白身魚のすりながし



材料（1人分）

たら・・・1/5切れ
だし汁・・・大さじ1
水溶きかたくり粉・・・小さじ1
（かたくり粉：水＝1：1）

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身をほぐし、すり鉢で細かくすりつぶす。
 - ② 耐熱皿に①、だし汁、水溶きかたくり粉を加え、ラップはせずに電子レンジ（600W）で約20～30秒加熱し、とろみをつける。

7か月以降

白身魚とにんじんのトロトロ煮



材料（1人分）

たら・・・1/5切れ
にんじん（輪切り）・・・1枚
だし汁・・・大さじ2
水溶きかたくり粉・・・小さじ1

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身を細かくほぐす。
 - ② にんじんはゆでてみじん切りにする。
 - ③ 耐熱皿に①、②、だし汁、水溶きかたくり粉を加え、ラップはせずに、電子レンジ（600W）で約30～40秒加熱し、とろみをつける。

9か月以降

白身魚の野菜みそおじや



材料（1人分）

たら・・・1/5切れ
にんじん（輪切り）・・・1枚
しめじ・・・3本
こまつな・・・1/2枚
ごはん・・・50g
水・・・1/2カップ
みそ・・・少々

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身をほぐす。
 - ② 取り分けた野菜は粗みじん切りにする。
 - ③ 鍋に①、②、ごはん、水を入れ一煮し、みそで味を付ける。
※水分が蒸発してしまう場合は、水（分量外）を少量加える。

12か月以降

ミニたらのホイル焼き



材料（1人分）

たら・・・1/3～1/2切れ
にんじん（輪切り）・・・1枚
しめじ・・・3本
こまつな（葉先）・・・1枚
ポン酢・・・少々

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身をやや大きめにほぐす。
 - ② 野菜はゆでて1cm角に切る。
 - ③ アルミホイルに具材をのせて皿に盛り、ポン酢をかける。

大人メニュー



けんちんうどん

材料（1人分）

うどん（ゆで）	・ ・ ・ ・	1 玉
鶏もも肉	・ ・ ・ ・	50 g
にんじん	・ ・ ・ ・	20 g
大根	・ ・ ・ ・	20 g
里芋	・ ・ ・ ・	20 g
しいたけ	・ ・ ・ ・	1 個
油	・ ・ ・ ・	大さじ 1
だし汁	・ ・ ・	1 + 1/2 カップ
A	酒	・ ・ ・ ・ 大さじ 1
	しょうゆ	・ 大さじ 1/2
	みりん	・ 小さじ 1/2
	塩	・ ・ ・ ・ 小さじ 1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじん、大根は皮をむき、1 cm 幅のいちょう切りにする。里芋は皮をむき、1 cm 幅の輪切りにする。しいたけは軸を除き、薄く切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を入れ炒める。
- ③ 油が回ったら、だし汁を加え煮る。
- ④ 具材に火が通ったらAで調味し、うどんを加え、うどんが温まったら、器に盛り付ける。



5～6か月

うどんがゆ



材料（1人分）

うどん（ゆで）	・ ・ ・ 1/10 玉
だし汁	・ ・ ・ ・ 大さじ 3

作り方

調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。

- ① うどんはゆでて、すり鉢で細かくすりつぶす。
- ② ①にだし汁を加えてなめらかにする。

7か月以降

とろみつき野菜うどん



材料（1人分）

うどん（ゆで）	・ ・ ・ 1/8 玉
にんじん、大根（いちょう切り）	・ ・ ・ ・ ・ それぞれ 1 枚
里芋（輪切り）	・ ・ ・ ・ 1 枚
だし汁	・ ・ ・ ・ 大さじ 3
水溶きかたくり粉	・ ・ 小さじ 1

作り方

調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。

- ① うどん、取り分けた野菜はゆでてみじん切りにする。
- ② 耐熱皿に①、だし汁、水溶きかたくり粉を加え、ラップはせずに、電子レンジ（600W）で約 30～40 秒加熱し、とろみをつける。

9か月以降

ミルク煮込みうどん



材料（1人分）

うどん（ゆで）	・ ・ ・ 1/8 玉
にんじん、大根（いちょう切り）	・ ・ ・ ・ ・ それぞれ 2 枚
里芋（輪切り）	・ ・ ・ 1 枚
鶏もも肉（皮なし）	・ ・ ・ 10 g
だし汁	・ ・ ・ 1/4 カップ
牛乳	・ ・ ・ 1/4 カップ

作り方

「大人メニューの作り方④」で調味料を入れる前に食材を取り出す。

- ① うどんはゆでて短く切る。
- ② 取り分けた野菜、鶏肉は粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に②、だし汁、牛乳を入れ一煮し、①を入れ温める。

12か月以降

ミニけんちんうどん



材料（1人分）

うどん（ゆで）	・ ・ ・ 1/4 玉
にんじん、大根（いちょう切り）	・ ・ ・ ・ ・ それぞれ 4 枚
里芋（輪切り）	・ ・ ・ 1 枚
鶏もも肉（皮なし）	・ ・ ・ 10 g
だし汁	・ ・ ・ 3/4 カップ
しょうゆ	・ ・ ・ ・ 少々

作り方

「大人メニューの作り方④」で調味料を入れる前に食材を取り出す。

- ① うどんはゆでて食べやすく切る。
- ② 取り分けた野菜、鶏肉は1 cm 角に切る。
- ③ 鍋に②、だし汁を入れ一煮し、しょうゆで味を付け、①を入れ温める。