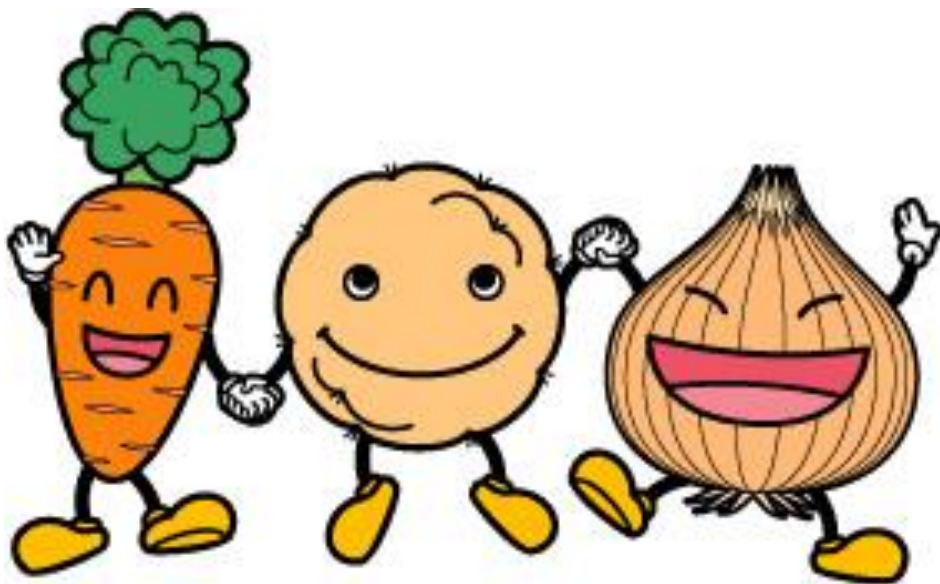


離乳食講座

(9~18ヶ月頃)



昭島市保健福祉センター



離乳食の進め方の目安



離乳の開始

離乳の完了

	生後5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9ヶ月から11ヶ月頃	12ヶ月から18ヶ月頃
離乳食の回数	開始後の約1ヶ月間 1日1回 それ以後1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の回数	食後十 赤ちゃんが欲しがるだけ	食後十 (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後十 (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の進行および完了の状態に応じ与える
食事の目安 (調理形態)	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)	歯ぐきで噛める固さ (肉だんご)
1回あたりの目安量	<p>つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。</p> <p>慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。</p>	全がゆ50~80	全がゆ90~軟飯80	軟飯90~ご飯80
I 穀類(g)		20~30	30~40	40~50
II 野菜・果物(g)		10~15	15	15~20
III 魚 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)		10~15 30~40 卵黄1~全卵1/3 50~70	15 15 45 全卵1/2 80	15~20 15~20 50~55 全卵1/2から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・発達の状況に応じて、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。

カミカミ期（9～11ヶ月頃）

口を良く動かしてモグモグと上手に食べ、茶碗に一杯ぐらい食べられるようになったら、モグモグ期からカミカミ期に進めましょう。

歯ぐきでカミカミする練習をします。離乳食からの栄養がメインになってきます。栄養バランスに留意しましょう。

● どんなふうに進めるのかな？

- ・ 一日3回食に進めましょう。
- ・ 鉄分の不足しやすい時期です。レバー、赤身の魚や肉などを食べるようにしましょう。
- ・ 1回に食べる離乳食の量が増えたら、食後の母乳やミルクの量を次第に減らしていきましょう。後半では、食後の授乳はやめ、一食の栄養補給は離乳食のみにしましょう。

● 固さの目安は？

- ・ 歯ぐきでつぶせる（手で少し摘むとつぶれる）ぐらいの固さにしましょう。
- ・ 調理の仕方は、粗みじん切り。肉や魚は裂いたり、ほぐしたりしましょう。

鉄分たっぷりメニュー

- ・ ごはんと小松菜入り肉だんご

材 料	分量	作 り 方
ごはん	大さじ1	① ごはんは包丁でたくようにみじん切りにする。 ② 小松菜はやわらかくゆで、葉先を絞ってみじん切りにする。 ③ ひき肉に①と②、片栗粉を加え、よくねりませる。 ④ 野菜スープ（ベビーフードでもok）を煮立て、③をスプーンで小さなだんごに丸めて落とし入れ、中まで火を通す。しょうゆ少々で味付ける。 ⑤ 片栗粉を水でといて④に少しずつ加えてとろみをつける。
小松菜の葉先	2～3枚	
豚赤身ひき肉	大さじ1強	
片栗粉	小さじ1/2	
野菜スープ	2/3カップ	
しょうゆ	少々	
片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	

- ・ キャベツ入りオムレツ

材 料	分量	作 り 方
溶き卵	1/3個	① キャベツは柔らかく茹で、刻む。 ② 肉は炒めて、火を通しておく。（電子レンジでも可） ③ 卵に①②を加え混ぜ、油を熱したフライパンでオムレツ状に焼く。
キャベツの葉	1/2枚	
合びき肉	小さじ1	
サラダ油	少々	

・ ひき肉とかぼちやの煮物

材 料	分量	作 り 方
豚赤身ひき肉	15 g	① かぼちやは皮をむき、1cm角に切る。 ② 小なべに水1/4カップ、砂糖、しょうゆを入れて煮立て、ひき肉をほぐし入れる。さらにかぼちやを加え、煮立ったら落とし蓋をして弱火で10分ぐらい煮る。
かぼちや	30 g	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/3	

・ チーズハンバーグ

材 料	分量	作 り 方
豚赤身ひき肉	20 g	① 肉、塩、玉葱をよく練り混ぜ、小判型に形をととのえる。 ② フライパンにサラダ油を熱し①を入れて両面を色よく焼き、チーズをのせ蒸し焼きにする。
玉葱みじん切り	大きじ1	
塩	少々	
油	少々	
とろけるチーズ	少々	

・ 白菜の肉そぼろあんかけ

材 料	分量	作 り 方
白菜の葉先	2枚	① 白菜の葉先は茹でてざるにあけ、水気を切ってから1cm幅のせん切りにする。 ② ひき肉をサラダ油で炒め、水を加えて煮立たせ、しょうゆと砂糖で味を整え、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。 ③ ①を器に盛り、②のあんをかける。
豚赤身ひき肉	15 g	
サラダ油	少々	
水	1/2カップ	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
水溶き片栗粉	大きじ1	

・ マーボー豆腐

材 料	分量	作 り 方
絹ごし豆腐	20 g	① 絹ごし豆腐は7～8mm角、小松菜はみじん切りにする。 ② ひき肉は水大きじ1～2(分量外)で、ほぐしておく。 ③ 鍋に油を熱し、長ネギ、ひき肉、小松菜を入れて炒め、分量の水を入れて火を通し、豆腐を加えて煮込む。 ④ しょうゆ、ケチャップで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
小松菜の葉先	1枚	
豚ひき肉	10 g	
長ネギのみじん切り	小さじ1	
水	大きじ3	
油、しょうゆ、ケチャップ	少々	
水溶き片栗粉	少々	

パクパク期（12～18ヶ月頃）

栄養のほとんどを食事からとり始める時期です。生活のリズムを整え、一日3回の食事を中心に、子どもの食欲に応じて1～2回の間食を与えましょう。

カルシウムの補給のために、一日に300～400mlの牛乳またはフォローアップミルクの摂取をこころがけましょう。

家族の食卓への仲間入りを心がけ、家族と一緒に食事をとる楽しさを体験させましょう。

● どんなふうに進めるのかな？

- ・ 一日3回の食事を中心に、一日に1～2回の間食を与えましょう。
- ・ 家族と一緒に食事をとる楽しさを体験させましょう。
- ・ 味の濃いもの、香辛料を使用したもの、消化の悪いものを除き、ほとんどの食品を使用することができます。幼児期にみられる偏食を予防するために、色々な食品を献立に取り入れましょう。
- ・ 牛乳またはフォローアップミルクを、コップで飲むトレーニングをしましょう。

● こんな食べ方・食べさせ方

- ① 前歯でかじり取る。
- ② 奥のほうの歯ぐきでつぶしてもぐもぐ。
- ③ フォークに刺して、自分でお口へ。

自分で食べたがる時期です。スプーンやフォークを用意し、食べやすいメニューを用意しましょう。

● 一日の食事のリズム

例

7:00	10:00	12:00	15:00	18:00
				
離乳食	おやつ	離乳食	おやつ	離乳食

● 固さの目安は？

「歯ぐきで噛める固さ」 咀嚼のトレーニングをしましょう。

● おすすめレシピ

- ・バナナキャロット・ホットケーキ (エネルギー源だけではなく、野菜や果物も一緒にとれます。)

材 料	分量	作 り 方
ホットケーキミックス	50 g	① ホットケーキミックスに卵、牛乳、にんじん、バナナを加えて混ぜ合わせる。 ② フライパンに油を少々ひき、①を入れて両面を焼き、食べやすい大きさのスティック状に切る。
卵	1/4 個	
牛乳	1/4 カップ	
おろしにんじん	2 cm分	
つぶしバナナ	3 cm分	

- ・トマトシチュー (大人のカレーからの取り分け・大きめ野菜もじっくり煮てあれば、スープでくずしながら大丈夫。)

材 料	大人分量	分量	作 り 方
豚肉薄切り	200 g	20 g	① 肉は一口大に切り、粗みじんに切った玉ねぎと一緒に炒める。 ② ①と粗みじんに切ったにんじんと、一口大に切ったじゃがいもをやわらかく煮る。 ③ 子供の分をとりわけ、トマトピューレを加える。大人はカレールーで味付ける。
じゃがいも	2 個	1/4 個	
にんじん	1/2 本	一かけ	
たまねぎ	1 個	少々	
サラダ油	大さじ1		
トマトピューレ		小さじ2	

- ・ハンバーグ (大人の料理からの取り分け)

材 料	大人2人の分量	作 り 方
牛ひき肉	150 g	① 玉ねぎはみじん切りにしてバターでしんなりのため、冷ます。パン粉は牛乳を加えてしめらす。 ② ボールに肉と①、卵を加えて粘りが出るまでよくこねる。 <u>子どもの分40g</u> を取り分け、形を整える。 ③ <u>残りの②に調味料を加えよく混ぜ</u> 、大人の分のハンバーグを作る。 ④ フライパンに油をひき、ハンバーグを入れ、中まで火を通す。 ⑤ 子供の分のハンバーグを一口大に切り、トマトジュースとともに煮込む。 ⑥ 大人は好みのソースをかけて食べる。
豚ひき肉	50 g	
たまねぎ	1/2 個	
バター	大さじ1/2	
パン粉	1/3 カップ	
牛乳	大さじ2強	
卵	1/2 個	
(塩・コショウ・ナツメグ 各少々)		
サラダ油		
無塩トマトジュース		

・ 鮭と野菜の包み焼き (大人の料理からの取り分け)

材 料	大人分量	分量	作 り 方
生鮭	1切れ	15g	① 玉ねぎとピーマンはせん切りにする。 ② アルミホイルに薄くサラダ油を塗って生鮭を入れ、 ①を平均にのせ、マヨネーズを全体にかけて、包む。 ③ オーブントースターで5～6分焼いて中まで火を通す。 *大人の分の鮭には、塩、こしょうで下味をつける。 オーブントースターで10～15分焼き、中まで火を通す。 お好みでピクルスを添える。
玉ねぎ	30g	5g	
ピーマン	40g	8g	
マヨネーズ	大さじ1	小さじ1	
塩・こしょう	適量		
ピクルス	適量		

・ 洋風すいとん (主食を食べやすくしたメニュー)

材 料	分量	作 り 方
かぶ	20g	① かぶは皮をむいていちょう切り、かぶの葉はみじん切り、玉ねぎは薄切り、ウイナーソーセージは小口切りにする。 ② 鍋に分量の水と①を入れて軟らかく煮る。 ③ 小麦粉を水大さじ 1/2(分量外)で溶いてトロロとした粘りがでるまでねり、スプーンですくって②に落とし入れ味噌で味を整える。
かぶの葉	少々	
玉ねぎ	10g	
ウイナーソーセージ	20g	
水	1カップ	
小麦粉	10g	
味噌	少々	

・ 具たくさんそうめん (大人の料理からの取り分け)

材 料	分量	作 り 方
とりささみ	1/3本	① とりささみは、茹でて細く裂く。 ② 人参はせん切りにして茹でる。 ③ 卵は薄く焼いて、せん切りにする。 ④ なすは、輪切りにして油少々で焼き、砂糖としょうゆ少々をからめる。子どもの分は半分に切る。 ⑤ きゅうりは、せん切りにして、子どもの分はきつとゆでる。そうめんは、子どもの分はあらかじめ折ってから茹でる。 ⑥ つゆは、大人の2倍に薄め、大さじ2杯をかける。
人参	10g	
卵	10g	
なす	10g	
砂糖・しょうゆ・油	各少々	
きゅうり	10g	
そうめん	1/3束	
めんつゆ (大人の2倍に薄める)		
	大さじ2	

・ しらすおにぎり (主食を食べやすくしたメニュー)

材 料	分量	作 り 方
軟飯	子供茶碗軽く1杯	① 人参は茹でてみじん切りにする。 ② しらす干しは熱湯をまわしかける。 ③ 軟飯に①と②を混ぜ、食べやすい大きさに、にぎる。 *茹でたきやべつも入るとカラフルです。
人参	10g	
しらす干し	大さじ1	

・卵とじうどん (野菜とたまごの栄養たっぷりうどん)

材 料	分量	作 り 方
ゆでうどん	40 g	① うどんは3 cmに切る。 ② ささ身は薄切りにする。 ③ ほうれん草は茹でてみじん切りにする。 ④ なべにだし汁を入れ弱火にかけてささ身を入れ、煮立ったらしょうゆとみりんを加える。 ⑤ うどんとほうれん草を入れて、うどんが軟らかくなったら、溶き卵を入れて仕上げる。
鶏ささみ	10 g	
ほうれん草	10 g	
だし汁	150 c c	
卵	1/4個	
しょうゆ	少々	
みりん	少々	

・ライスボール (主食を食べやすくしたメニュー)

材 料	分量	作 り 方
軟飯	子ども茶碗1	① ハム、チーズ、玉ねぎ、パセリ全てみじん切り。玉ねぎだけかるく炒める。 ② 軟飯に①を混ぜ、小さなボール状に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
チーズ	15 g	
玉ねぎ	1/8 個	
ハム	1/2 枚	
パセリ	少々	
溶き卵、小麦粉、パン粉	各少々	
揚げ油	適量	

・肉豆腐 (大人料理からの取り分け)

材 料	大人分量	分量	作 り 方
豚薄切り肉	150 g	20 g	① 豚肉は食べやすく切り、しょうゆ小さじ1をまぶして下味をつけてほぐしておく ② 豆腐は6～8等分し、しめじは石づきを取りほぐす。かぶは皮をむき、厚めのいちょう切りにする。にんじんは薄い短冊切りにする。 ③ だし汁で豆腐以外の材料を煮て火を通して、豆腐を加え、煮含めた後、離乳食用に取り分け、食べやすい大きさに切る。 ④ 大人の分にはしょうゆ大1と1/2、砂糖小さじ1を加えて少し煮込んで味をつける。
木綿豆腐	1丁	20 g	
しめじ	1/2 パック	5 g	
かぶ	1 個	30 g	
にんじん	1/4 本	5 g	
しょうゆ	小さじ1	少々	
だし汁	1 カップ		

・ポテトサラダ (大人料理からの取り分け)

材 料	離乳食分量	作 り 方
じゃがいも	1/4 個	① じゃがいもは2 cm角位に、にんじんは半月切りにしてひたひたの水で柔らかく茹でてからざるにあける。
にんじん	10g	
玉ねぎ	10g	
きゅうり	10g	
マヨネーズ	小さじ1/4	
ヨーグルト (大人用)	大さじ1	② 玉ねぎは繊維に沿って薄く切る。きゅうりは薄い半月切りにする。
ハム		③ 離乳食用に分量の②をさっとゆでて、食べ易い大きさに切る。
塩		④ ①を離乳食用に取り分け、③を加え、マヨネーズヨーグルトを加えて合える。
こしょう		⑤ 大人用は①、②にハムを加え、マヨネーズ、塩コショウで味を整える。

・チキンのトマト煮 (大人の料理からの取り分け)

材 料	分量	作 り 方	
鶏のもも肉	200g	① 玉葱はみじん切りにして、トマトは軽くつぶす。	
玉葱	1個		
トマトの水煮缶	1缶		
オリーブオイル	小さじ2		
(大人用として)			
パセリのみじん切り	少々	② オリーブオイルで玉葱を炒め、トマトを加え10分煮る。	
にんにく	1片	③ 鶏肉は一口大に切って、フライパンで焼き色をつけ②のソースを加え、20分弱火で蓋をして煮込む。	
塩	こしょう	少々	④ 子供分の鶏肉20gを取り出し、食べやすく切り、ソース大さじ2であえる。
			⑤ 大人は、子供の取り分けをした後に、好みに塩、こしょうで味を整え、オリーブオイルで炒めたにんにくのみじん切りと、パセリをふる。

・ご飯とさつまいものおやき (主食を食べやすくしたメニュー)

材 料	分量	作 り 方
茹でてつぶしたさつまいも	大4	① さつまいもは皮をむいて茹でてつぶしておく。
軟飯	大さじ2	
青のり	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	少量	
		② ①に軟飯と青のりを加えて混ぜる。(水分が多い場合は片栗粉を加える。)
		③ ②を一口大に平たく丸め、少量の油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。

間食（おやつ）

3回の食事ではとりきれない栄養を補うために与えます。1歳ころの間食は一日に必要なエネルギーの10～15%位が望ましいとされています。100～150kcal ぐらいで牛乳200ml前後に相当します。

★ 時間を決めて定期的に

食欲や昼寝の仕方などを考慮して、1日1～2回、時間を決めて与えましょう。次の食事時間帯まで2～3時間あけましょう。

★ 栄養のバランスを

食事で不足しがちなカルシウムやビタミン類を補いましょう。果汁より果物を与え、食物繊維をとりましょう。

★ 咀嚼を促すものを

虫歯予防はもちろんのこと、噛む練習は大切です。手づかみおやつ、切り方、大きさ、固さなどを工夫しましょう。

● 間食の与え方を誤ると・・・

食欲不振や偏食、肥満の原因に

菓子類やジュースには糖分がかなり含まれているので、エネルギーを摂りすぎてしまい、その結果、食欲不振、偏食、肥満の原因になることもあります。

虫歯の発生原因に

不規則な間食の摂取、甘い菓子や飲み物を頻回にとると虫歯が発生しやすくなります。

・おやき (小麦粉なので主食の代わりになります！)

材 料	分 量	作 り 方
小麦粉	1/3 カップ	① キャベツ、しいたけはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。 ② 小麦粉、卵、水大さじ3を混ぜ、ツナと①を加える。 ③ フライパンに薄く油をひき、両面を焼く。 ④ 皿に盛り、ケチャップ少量を、添える。
キャベツ	30 g	
とき卵	1/2 個	
ツナ缶	大さじ1	
しいたけ	15 g	
にんじん	15 g	
ケチャップ・植物油	少々	

・チーズラスク (持ちやすいスティック状にし、積極的に食べる姿勢を養いましょう)

材 料	分 量	作 り 方
食パン (12枚切り)	1枚	① 食パンは耳を落として半分に切り、それぞれにバターを塗って粉チーズをふる。一方にごまをふり、もう一方に青のりをふる。 ② オーブントースターでこんがり焼き、熱いうちに切り分ける。
バター	6 g	
粉チーズ	小さじ1/2	
すりごま (白)	小さじ1/4	
青のり	少々	

・ジャコトースト (小魚をおいしく食べる。)

材 料	分 量	作 り 方
ちりめんじゃこ	大さじ1	① ちりめんじゃこは茹でて塩抜きする ② マヨネーズ、青のり、①を混ぜる ③ パンに②をぬり、オーブントースターで3～4分焼き、4等分する。
マヨネーズ	小さじ1	
青のり	少々	
食パン (8枚切り)	1枚	

・バナナトースト

材 料	分 量	作 り 方
バナナ	1/3本	① バターと砂糖を練り、バターを軟らかくする。 ② バナナをフォークで軟らかくつぶし、①に加え混ぜる。 ③ パンを小さく切り②を塗り、オーブントースターで軽く焼く。
バター	小さじ1/2	
砂糖	少々	
サンドイッチ用食パン	1枚	

- ・チーズ入りおさつしぼり (さつまいもには、ビタミンCも食物繊維もたっぷり。甘い菓子ではなく、食品本来の甘味を！)

材 料	分量	作 り 方
さつまいも	1/4 本	① さつまいもは皮をむいて、よく水にさらしアクを抜き、やわらかくゆでる。 ② 水けをきって、熱いうちにつぶし、あら熱をとる。 ③ チーズを5mm角に切り、②のさつまいもにまぜて一口分ずつラップに包んでしぼる。
プロセスチーズ	15 g	

- ・杏仁豆腐風 (2個分)

材 料	分量	作 り 方
粉寒天	1/4 袋	① 粉寒天と水を火にかけ、煮立ったら火を止めて牛乳を加え、器に入れて冷やし固める。 ② 砂糖と水を1対3の割合で煮溶かす。 ③ ①に②少々をかけ、イチゴのみじん切り少々を飾る。
水	1/2 カップ	
牛乳	250 g	
シロップ (砂糖と水)		
イチゴ		

- ・桃のパンプディング

材 料	分量	作 り 方
桃 (缶詰)	1/2 個	① 桃はあらみじん切り、パンは耳を取り一口大に切る。 ② 牛乳、ヨーグルト、卵黄を混ぜ、1 の具と合わせて耐熱容器に入れオーブントースターでこんがり焼く。
食パン (8枚切り)	1/2 枚	
プレーンヨーグルト	大さじ2	
牛乳	大さじ2	
卵黄	1/2 個分	

- ・かぼちゃ団子

材 料	分量	作 り 方
かぼちゃ	30 g	① かぼちゃは皮をむき軟らかくゆでてつぶす。 ② ①に水気を切った絹ごし豆腐と白玉粉を加えて混ぜる。 ③ 鍋にお湯を沸かし②をスプーンで一口大にしながら入れ、ゆでる。 ④ 水を入れたボウルにゆでた団子をすくい入れ、ザルにあけ水気を切り、少量の砂糖を加えたきな粉をまぶす。
絹ごし豆腐	大さじ1	
白玉粉	10 g	
きな粉	適量	
砂糖	少量	