



# 食卓のなかの離乳食

将来の食生活の自立に向けての第一歩です

いろいろな食物に慣れ、  
幅広い味覚の基礎をつくる

発達に応じた調理の形態で、  
噛む力を育てる

食事から生活リズムを  
身につける



**赤ちゃんとお話ししながら、  
おいしく楽しくすすめましょう！！**

食生活に関するご相談は、藤沢市健康づくり課 母子保健担当

《南保健センター 0466-50-3522》 《北保健センター 0466-50-8215》



# 離乳食のすすめ方の目安



離乳の開始

離乳の完了


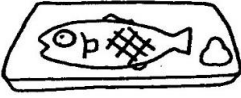
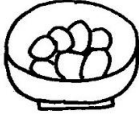


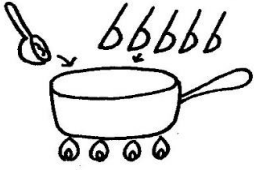
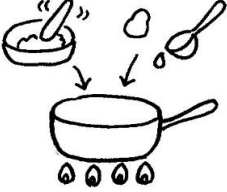

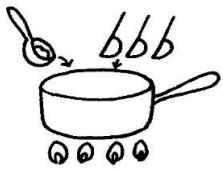
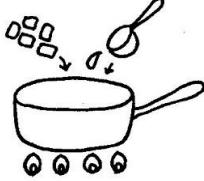

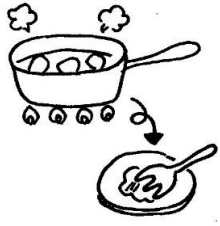
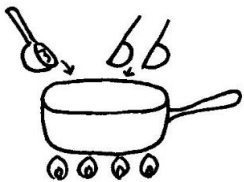
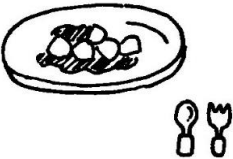

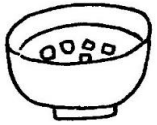

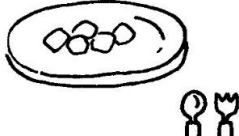

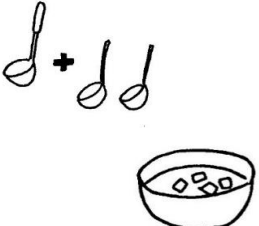
下記に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する

	離乳初期 生後 <b>5~6</b> か月頃	離乳中期 生後 <b>7~8</b> か月頃	離乳後期 生後 <b>9~11</b> か月頃	離乳完了期 生後 <b>12~18</b> か月頃																																										
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていく</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす</li> </ul>																																										
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																																										
1回あたりの目安量	<p>つぶしがゆから始める</p> <p>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・固ゆでした卵黄等を試してみる</p>	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>全がゆ50~80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>20~30</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>10~15</td></tr> <tr><td>又は肉(g)</td><td>10~15</td></tr> <tr><td>又は豆腐(g)</td><td>30~40</td></tr> <tr><td>又は卵(個)</td><td>卵黄1~全卵1/3</td></tr> <tr><td>又は乳製品(g)</td><td>50~70</td></tr> </table>	穀類(g)	全がゆ50~80	野菜・果物(g)	20~30	魚(g)	10~15	又は肉(g)	10~15	又は豆腐(g)	30~40	又は卵(個)	卵黄1~全卵1/3	又は乳製品(g)	50~70	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>全がゆ90~軟飯80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>30~40</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>又は肉(g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>又は豆腐(g)</td><td>45</td></tr> <tr><td>又は卵(個)</td><td>全卵1/2</td></tr> <tr><td>又は乳製品(g)</td><td>80</td></tr> </table>	穀類(g)	全がゆ90~軟飯80	野菜・果物(g)	30~40	魚(g)	15	又は肉(g)	15	又は豆腐(g)	45	又は卵(個)	全卵1/2	又は乳製品(g)	80	<table border="1"> <tr><td>穀類(g)</td><td>軟飯90~ご飯80</td></tr> <tr><td>野菜・果物(g)</td><td>40~50</td></tr> <tr><td>魚(g)</td><td>15~20</td></tr> <tr><td>又は肉(g)</td><td>15~20</td></tr> <tr><td>又は豆腐(g)</td><td>50~55</td></tr> <tr><td>又は卵(個)</td><td>全卵1/2~2/3</td></tr> <tr><td>又は乳製品(g)</td><td>100</td></tr> </table>	穀類(g)	軟飯90~ご飯80	野菜・果物(g)	40~50	魚(g)	15~20	又は肉(g)	15~20	又は豆腐(g)	50~55	又は卵(個)	全卵1/2~2/3	又は乳製品(g)	100
穀類(g)	全がゆ50~80																																													
野菜・果物(g)	20~30																																													
魚(g)	10~15																																													
又は肉(g)	10~15																																													
又は豆腐(g)	30~40																																													
又は卵(個)	卵黄1~全卵1/3																																													
又は乳製品(g)	50~70																																													
穀類(g)	全がゆ90~軟飯80																																													
野菜・果物(g)	30~40																																													
魚(g)	15																																													
又は肉(g)	15																																													
又は豆腐(g)	45																																													
又は卵(個)	全卵1/2																																													
又は乳製品(g)	80																																													
穀類(g)	軟飯90~ご飯80																																													
野菜・果物(g)	40~50																																													
魚(g)	15~20																																													
又は肉(g)	15~20																																													
又は豆腐(g)	50~55																																													
又は卵(個)	全卵1/2~2/3																																													
又は乳製品(g)	100																																													
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める																																											
摂食機能の目安	<p>口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる</p> 	<p>舌と上あごで潰していくことができるようになる</p> 	<p>歯ぐきで潰すことができるようになる</p> 	<p>歯を使うようになる</p> 																																										



# おとなの食事からできる離乳食



おとなの食事 離乳食	主 食	主 菜	副 菜	そ の 他
	ごはん 	焼 魚 	野菜の煮物 	みそ汁 
<p style="color: red;">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。 慣れてきたらつぶし豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄等をなどを試してみる。</p>				
生後 5~6か月頃 	すりつぶしがゆ →ご飯1：水5~7  <p>煮立ったら弱火で10分煮て、すりつぶす。</p>	 <p>おかゆ・野菜が慣れたら白身魚を試す。 つぶした身と大根おろしを煮て、とろみをつける。</p>	 <p>よく加熱し、味つけ前に取り出してすりつぶす。 だし汁やお湯でのばし、ペースト状にする。</p>	
7~8か月頃	全がゆ 50~80g →ご飯1：水3~5  <p>つぶさずに</p>	10~15g  <p>魚をほぐし、とろみをつける。しょうゆやみそなどで、ほんのり味をつける。</p>	20~30g  <p>野菜をよく加熱し、フォークなどで粗くつぶす。</p>	 <p>味つけする前に取り出し、粗くつぶす。</p>
9~11か月頃	全がゆ90~軟飯80g →ご飯1：水2~3 	15g  <p>粗ほぐしにし、口の中でまとまりやすいようとろみをつける。</p>	30~40g  <p>やわらかくゆで、5mm角位の大きさに切る。</p>	 <p>大人もできるだけ薄味にしましょう。具は5~8mm角位の大きさに。</p>
12~18か月頃	軟飯90g~ご飯80g →ご飯に大さじ1程度の湯をかけ、蒸らす。 	15~20g 身を一口大にする  <p>一人分をお皿に盛りつける。</p>	40~50g  <p>手でつかみ、前歯で噛みとりができるように4~5cm長さの細切りにする。</p>	 <p>みそ汁は大人のを3倍に薄める。具は1~2cm位の大きさに。</p>

Point 注意しましょう!

**はちみつ**：乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないようにしましょう。  
**牛乳**：牛乳の飲用は、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、1歳前でも離乳食作りの材料としては使えます。

