

主に9~12か月むけ



# 離乳食講座 **ステップ3**

食べる意欲を育てたい!食の疑問を解決したい方へ

認定栄養ケア・ステーション ヘルシーネットワークつながる

東京都日野市受託事業

# 本日の流れ

## 講義

離乳食の進め方について説明します。

## 実演 試食 質疑応答

小グループ(3人1グループ)に講師が1名つき、  
実演、試食、質疑応答を行います。

9~12か月頃の離乳食 豆腐と肉団子スープ、  
スティックにんじんの見本品を配布します。

## アンケート 記入

アンケートを記入いただき、終了となります。

# 目次

## 講義

- 1.3回食にするタイミング
- 2.量・内容・調理形態
- 3.食事時間
- 4.母乳・ミルク
- 5.フォローアップミルク
- 6.味付け・調味料
- 7.水分のあげ方
- 8.9~11か月頃使用できる食品一覧
- 9.鉄を上手に摂り入れる方法
- 10.食事中の事故を防ぐために~食品の注意点~
- 11.食事中の事故を防ぐために~食べ方の注意点~
- 12.【9~11か月】よくある質問
- 13.離乳食の進め方で困ったら...
- 14.子どもの食事 ホームページ・動画のご案内

## 実演・試食・質疑応答

- 15.離乳食の調理形態・1回あたりの目安量
- 16.手づかみ食べは自分でやる!の第一歩
- 17.手づかみ食べのポイント
- 18.離乳後期 食事例①手づかみ食べメニュー
- 19.離乳後期 食事例②取り分けメニュー
- 20.離乳後期 食事例③離乳食メニューを大人も一緒に

## 参考資料

- 21.食物アレルギー
- 22.離乳後期 食品の使い方~穀類
- 23.離乳後期 食品の使い方~野菜・果物
- 24.離乳後期 食品の使い方~たんぱく質性食品
- 25.姿勢・食べさせ方について(離乳後期・完了期共通)
- 26.離乳完了期(12~18か月)の進め方
- 27.離乳完了期 食品の使い方~穀類
- 28.離乳完了期 食品の使い方~野菜・果物
- 29.離乳完了期 食品の使い方~たんぱく質性食品

## 1

## 3回食にするタイミング

☑2回食に慣れてきた

☑豆腐くらいのかたまりを口を動かして食べられるようになってきた

上記がみられたら3回食にし、生活リズムをつけていきましょう。9~11か月頃が目安です。

## 2

## 量・内容・調理形態

慣れるまでは3回目の食事は少なめでも構いません。

調理形態: 1cm弱の角切り・薄いイチヨウ切り・千切りなど

固さの目安: 歯茎でつぶせるくらいのやわらかさ

## ポイント

## 調理形態は少しずつステップアップ

すべての料理の形態を一気にかたく・大きくしてしまうと食べが悪くなる場合があります。

赤ちゃんの口の動きをよくみながら、ゆっくりステップアップしていきましょう。






例. まずは7倍がゆ→5倍がゆにステップアップ。そのほかの食材は今まで通りあげる。

慣れてきたら野菜類も大きさを変更するなど…

## 3

## 食事時間

(一例)

1回目  ミルク	2回目  離乳食+ミルク	3回目  離乳食+ミルク	4回目  離乳食+ミルク	5回目  ミルク
---	---	---	--	---

※授乳(ミルク)の回数には個人差があります。

離乳食は1日3回、授乳(ミルク)のタイミングであげましょう。

## ポイント

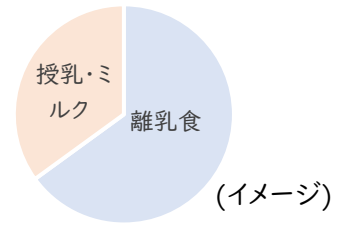
早朝や午後8時以降は避ける。前の食事から3~4時間程度、間隔を空けるのが目安

間隔が空いていればどの時間帯でもOK

できるだけ毎日、同じ時間帯に食べさせる

食事の時間にお腹がすくリズムを作っていきます。例. 8時と12時と17時など

離乳食後にあげましょう。このほかに授乳のリズムに沿って、  
母乳は欲しがるだけ、ミルクであれば1日2回程度あげましょう。



### ポイント

食後のミルクを欲しがらない場合は、別のタイミングや方法で

離乳食をしっかり食べて、食後のミルクを欲しがらなくなる赤ちゃんもいますが、  
1歳頃までは離乳食だけでは必要な栄養が摂りきれないので、食後以外のタイミングで  
あげるようにしましょう。

どうしてもミルクを飲んでくれない場合は、離乳食の食材として「ミルク」を使用したり、  
離乳食の量を増やすなどの工夫をしてもよいでしょう。

## 5 フォローアップミルク

母乳や育児用ミルクの代替品ではないため、**必ず飲ませる必要はありません。**

離乳が順調に進まず鉄不足のリスクが高い場合に、9～12か月以降に使用します。

鉄を補うために、料理に使用してもよいでしょう。


### ミルクやフォローアップミルクの使用例。


・じゃが芋やかぼちゃのおやきを作る際にミルクやフォローアップミルクを入れる♪



・おかゆ+ツナ+ブロッコリー+ミルクやフォローアップミルクを入れてでリゾット風に♪

	初期 (5~6か月頃)	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~11か月頃)
味付け・調味料	味覚を育てるために、食材そのものの味や香りの体験が大切		
	調味料・味付けは <b>不要</b>	調味料は8か月頃～ 少量の使用が可能 使う場合、 <b>風味程度に</b> ※味付けしなくても食べられる場合 は調味料は使用しなくてもよい	風味づけやコク出しの ために <b>少量使う程度に</b> ※マヨネーズは全卵が食べられる 場合、使用可能。 ※味付けしなくても食べられる場合 は調味料は使用しなくてもよい。
使用開始 可能	 昆布だし  野菜だし (野菜を茹でた汁)	 かつおだし  しょうゆ  味噌	 バター  油  ケチャップ

 ⇒ おやきを焼く際に少量使うことで、風味がアップ♪

 ⇒ ツナと野菜のおかゆに入れることで、ケチャップライス風に味変♪

ケチャップ

離乳後期頃になると下あごがコントロールできるようになってきます。スプーンや浅いコップで水分を飲む練習をしてみましょう。

7か月頃～  
【まず始めは】  
スプーン

#### スプーンの場合

スプーンを横向きにして、上下の口唇の間にはさませながら、一口ずつすすらせるようにします。



9か月頃～  
【スプーンに慣れたら】  
コップ

#### 浅いコップの場合

コップのふちをくわえさせ、上唇に水分が触れるまでコップを傾けます。



【コップに慣れたら】  
ストロー










































### ポイント

#### コップを傾けすぎない

傾けすぎると水分量が多く、自分ですすって飲むことが難しくなります。

口の中に入る水分量を調節し、自分で吸えるようにしましょう。

使い始めは量を加減できるよう、手を添えてあげましょう。

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
 <p>白米</p>    <p>さつまいも じゃがいも 里芋</p>    <p>食パン うどん そうめん</p>   <p>パスタ マカロニ</p>	<p>ゆでてやわかくなる野菜</p> <p><b>緑黄色野菜</b></p>    <p>にんじん かぼちゃ トマト</p>    <p>ブロッコリー ほうれん草 小松菜 など</p> <p><b>淡色野菜</b></p>    <p>玉ねぎ 大根 かぶ</p>     <p>キャベツ 白菜 なす きゅうり など</p> <p><b>果物</b></p>    <p>りんご バナナ みかん 季節の果物など</p>	  <p>しらす 白身魚</p>   <p>ツナ缶 (水煮) 赤身魚 (マグロ カツオなど)</p> <p><b>NEW</b></p>   <p>青魚 (サンマ サバ イワシなど) さば (水煮)</p>   <p>ささみ 鶏むね肉</p> <p><b>NEW</b></p>   <p>豚ひき肉 牛ひき肉</p>   <p>豆腐 きな粉</p>   <p>納豆 高野豆腐</p>   <p>全卵 牛乳</p> <p>※調理用として使用可能 飲用としては1歳以降～</p>   <p>チーズ ヨーグルト</p>

詳細の使用方法については、⑳～㉒の【食品の使い方】をご覧ください。

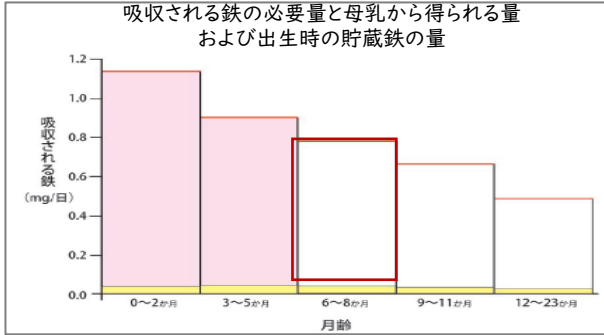
**注意点**

はちみつ、はちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のため、1歳になるまでは使いません。

加工食品や食パンなどに入っていないかよく確認しましょう。❌

牛乳は、調理用に使用することは可能です。7~8か月頃からは、パンがゆやスープなどの調理用に使用できますが、**飲用としては1歳以降**に使用できます。

## 鉄を上手に取り入れる方法



貯蔵鉄（お腹の中でもらっていた鉄）が6か月以降なくなってしまいます。

離乳食などで鉄を補うことが大切です。

### 鉄が含まれている食品を取り入れる

離乳後期以降に使用できる食品で鉄が多く含まれているもの（一例）



卵黄



ほうれん草



小松菜



レバー



豚ひき肉



牛ひき肉



粉ミルク・

フォローアップミルク



きな粉



納豆



高野豆腐



ツナ缶



赤身魚



イワシ

非ヘム鉄

ヘム鉄

### 動物性のたんぱく質とビタミンCを一緒に摂って吸収率をアップさせましょう

鉄は非ヘム鉄とヘム鉄の2種類あり、非ヘム鉄は植物性の食品に含まれる鉄で吸収率が低いです。ヘム鉄は動物性食品に含まれる鉄で吸収率が高いです。

～非ヘム鉄の吸収率をよくする方法～

非ヘム鉄+動物性のたんぱく質+ビタミンC（果物や野菜に含まれる）と組み合わせると吸収率がよくなります。

組み合わせ例:

“小松菜ツナうどん”と“果物“

小松菜（非ヘム鉄）+ツナ（動物性たんぱく質）+果物（ビタミンC）












### 鉄が含まれているベビーフードを活用する

レバーペースト・鉄パウダーなど鉄が簡単に効率的に摂れるような商品もあります。

利用される場合は、記載の上限量を守って利用しましょう。

# 食事中の事故を防ぐために～食品の注意点～

食べ物をのどに詰まらせてしまう「窒息」や、誤って食べ物が気管に入ってしまう、「誤嚥」の危険性がある食品のかたさや形に注意して食べやすく調理しましょう。

食品の形態・特性		食材	食べ方・注意点
丸いもの・ つるつとしたもの	弾力性が ある	 ぶどう ミニトマト さくらんぼ うずら卵 球形チーズ ソーセージ カップゼリー こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、球形チーズ等は<b>1/4にカットする。</b></li> <li>ソーセージは縦半分に切る。</li> <li>カップゼリーは上向きに吸い込むと気道に入りやすい。</li> <li>こんにゃくゼリーは固さがますため、奥歯がしっかり生えそろ<b>う3歳ごろまでは食べさせない。</b></li> </ul>
	粘着性が 高い	 白玉団子	つるつとしていて噛む前に誤嚥する危険性が高いため、避ける。
	固い	 あめ ピーナッツなどの豆類	ピーナッツなどの硬さがある豆類は <b>5歳頃まで食べさせないようにする。</b>
粘着性が高く、唾液を吸収して 飲み込みづらい	 ごはん パン 焼き芋 カステラ	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分を摂ってのどを潤してから食べる</li> <li>一口にたくさん詰め込まない。</li> </ul> よく噛んで食べているか確認しながらあげる。	
固くてかみ切りにくいもの	 エビ 貝類	2歳以上になってからあげる。	
	 りんご	離乳完了期まではりんごは加熱する。 (すりおろしても大き目のかけらが入る可能性あり)	
繊維が長く かみ切りにくいもの	 きのこ類(エノキ、まいたけなど)	繊維を断ち切るように、1cm程度に切る。	
唾液を吸収して 飲み込みづらいもの	 焼きのり	小さくちぎってから 少量をつける。	
	 ひき肉	片栗粉でとろみをつける。	
	 ゆで卵	細かくして、何か(おかゆ、うどん等)と混ぜる。	
	 煮魚	煮汁を含ませ、やわらかくしっかり煮込む。	

安全な食べ方を身に着けて、「窒息」、「誤嚥」を予防しましょう。

## 食べることに集中できるようにする

- ・テレビを消す、おもちゃは片づける。
- ・あおむけに寝た状態や歩きながら、遊びながら食べない。  
遊び始めたり、眠くなってきたらごちそうさまにする。
- ・泣いているときは食べ物を口に入れない。
- ・口の中に食べ物があるときは話をしない。
- ・食事にびっくりするようなことをしない、大声を出さない、無理強いしない。



## 一口量が多くならないよう調整する

- ・食べる前に食べやすい大きさに小さくする。
- ・口にたくさん詰め込まないよう、飲み込んだことを確認してから次をあげる。
- ・詰め込まないように、手を添えて一口量になるように調整する。

## 姿勢を整える

- ・足底が床や補助板にしっかりつけて食べられるようにする。  
足底がしっかりつくことで体重がしっかり支えられ、食べやすく食事にも集中できます。

## 安定させる工夫

- ・足底が床や椅子の補助板につくよう雑誌などを入れて調整する。
- ・背もたれなどに隙間がある場合は、バスタオルやクッションなどを入れて調整する。



**Q:丸飲みしてしまいます。**

A:食材の固さ・大きさが赤ちゃんに合っているか、口の動きをよく確認してみましょう。

**【食材の固さ】**

食材がやわらかすぎる場合は、離乳食の形態がやわらかすぎて、ほとんど口を動かさずに丸飲みしているのかもしれませんが。また、固すぎる食材や繊維の多い食材は、歯茎でつぶすことができず、丸飲みしてしまうこともあります。この時期は歯茎でつぶせるバナナくらいの固さのものが食べられます。

**【食材の大きさ】**

食材の大きさが細かすぎると丸飲みしてしまうことがあります。様子をみながら、少し大きめにするなど調整してみましょう。

また、保護者の方は、同じものを一緒に食べて、かむ様子を見せてあげたり、「モグモグしようね」と声をかけてあげましょう。たまに、食べ物を口に含んだまま、かまずに水分で流し込んでしまうことがあります。食事中の水分摂取にも少し気を配るとよいでしょう。

**Q:食事に飽きて、遊びだしてしまいます。**

A:お腹がいっぱいになっているのかもしれませんが。食事の時間は30分位を目安とし、ひと通り食べていたら「ごちそうさま」をして、お皿は片付けます。遊びとの区別がつきにくい時期なので、追いかけて食べさせる習慣をつけないようにしましょう。

椅子が高すぎて床に足が届かないと、あごや舌に力が入れにくいので、食事に集中できないことがあります。足元にマットを敷くなどして、姿勢を安定させましょう。

テレビを消す、おもちゃを見えないところに片付けるなどして、食事に集中できる環境を作りましょう。食事のときは空腹になるように生活リズムを見直すことも大切です。たくさん遊んで体を動かしてお腹を空かせる、食事の時間をずらすなどの工夫をしてみましょう。

【9～11カ月】よくある質問

「好き嫌いがある」「便が固い」「水分補給について」「ミルクを飲まなくなった」「少ししか食べない」など、よくある質問を掲載しておりますのでご確認ください。



日野市健康課では、個別相談をお受けしています。

健康課 栄養士までお気軽にお電話ください。

日野市健康課

☎042-581-4111



## 【日野市】

## ホームページ

## 離乳食を始めましょう



離乳食を始める目安や進め方、  
注意点などを掲載しています。

## 市立保育園 クックパッド公式キッチン



日野市立保育園の給食で  
人気のレシピを紹介しています。

## 離乳食 よくある質問



離乳食についてのよくある質問を  
月齢別にまとめています。

【5～6か月】 よくある質問

【7～8か月】 よくある質問

【9～11か月】よくある質問

## 動画

## 離乳食の進め方



- ◆ 離乳初期の進め方  
(主に5～6か月向け)
- ◆ 離乳中期の進め方  
(主に7～8か月向け)
- ◆ 離乳後期の進め方  
(主に9～11か月向け)
- ◆ 離乳完了期の進め方  
(主に12～18か月向け)
- ◆ 離乳食作りのポイント
  - ・離乳食作りの基本となる衛生管理や  
レシピを紹介しています。

## 動画

## 3歳頃までの子どもの食事



離乳完了から3歳頃までの  
子どもの食事のポイントを  
お伝えします。

(YouTubeにリンクします)

(1)は、  
『お口のケア』  
についても  
説明しています。

## 【その他】

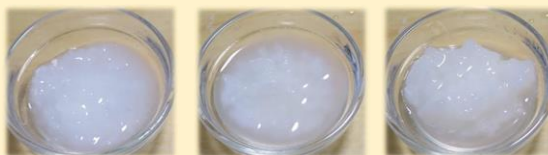
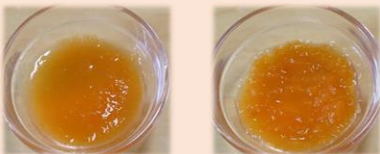

## 動画

## 日歯8020テレビ(日本歯科医師会)

トップページから『日歯8020テレビ』を選択してください。  
『番組一覧』の「0歳児からの食べる機能」

- (1)【5～8か月】離乳食はいつから始めるの？
- (2)【9か月～2歳頃】離乳食の悩みの解決法



	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃
舌の動き	舌を前後に動かす 唇を閉じて飲み込むことができるようになっていく	舌を前後、上下にも動かす 食べ物を舌で上あごに押しつぶして食べられるようになっていく
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	つぶし、粗つぶし、刻みなど
固さの目安	とろとろのポターージュ状や ヨーグルトくらいの固さが目安	舌でつぶせる固さ (豆腐程度、親指と薬指で軽く力をいれたらつぶせる程度)
穀類	つぶしがゆから始める  裏ごし      つぶし      10倍がゆ	全がゆ50～80g  7倍がゆつぶし      7倍がゆ      5倍がゆ (全がゆ)
野菜・果物	すりつぶした野菜等も試してみる  裏ごし      つぶし	20～30g  つぶし      あらつぶし      刻み
魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 	10～15g 10～15g 30～40g 卵黄1個～全卵 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> 個 50～70g 

### 赤ちゃんのペースで

1回あたりの量はあくまで目安であり、赤ちゃんの食欲や発育によって食べられる量には個人差があります。定期的に体重や身長を測定し、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認をしてみましょう。

### 様々な切り方に挑戦してみよう

1cm弱の角切り・薄いちょう切り・千切りなど様々な切り方にも挑戦して歯ぐきでつぶして食べる練習、また手づかみで食べる練習をしましょう。

## 離乳後期

生後9～11か月頃

舌を前後、上下、左右にも動かす。  
食べ物を歯ぐきで押しつぶして食べられるようになる

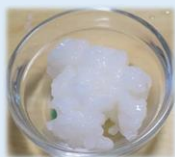
1cm弱の角切り・薄いイチョウ切り・千切りなど

歯ぐきでつぶせる固さ  
(バナナぐらいのやわらかさ、親指と中指で軽く力をいれるとつぶれる程度)

全がゆ90g～軟飯80g



5倍がゆ  
(全がゆ)



軟飯

30～40g



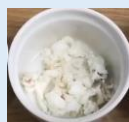
刻み



粗刻み



イチョウ切り



15g  
15g  
45g  
全卵<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個  
80g

## 離乳完了期

生後12～18か月頃

前歯でひと口量を調整してかじり取り、奥の歯ぐきで押しつぶして食べる

前歯でかじり取って食べられる形と固さにする

歯ぐきで噛める固さ  
(肉団子ぐらいのやわらかさ)

軟飯90g～ごはん80g



軟飯



ごはん

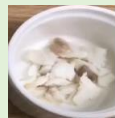
40～50g



イチョウ切り



スティック状



15～20g  
15～20g  
50～55g  
全卵<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個～<sup>2</sup>/<sub>3</sub>個  
100g

### “形態は行きつ、戻りつで”

食事の最初は形態をアップしたものを食べていても、食事の後半は疲れて、食べが悪くなることもあります。そんな時は食べやすいようにつぶしてあげたり、カットしたりして、調整してあげましょう。お子さんの食べ具合に合わせて行きつ、戻りつで進めていけるとよいでしょう。

## 16 「手づかみ食べ」は自分でやる!の第一歩

前歯で  
かじれるなあ

(奥歯はないけど)  
つぶれるなあ



温かいな

少し重いな



やわらかい



### 目で見る

目の前の食べ物に興味  
がでて、目で食べ物  
の位置や大きさ・形を  
確かめています。

### 手でつかみとる

手で固さや重さ・温度を  
確かめます。  
物をつかむ力加減を学  
習しています。

### 口に運ぶ

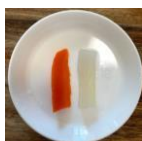
手を口に持っていく体験  
を重ねることで、スプーン  
やコップを上手に使える  
ようになっていきます。

## 17 手づかみ食べのポイント

### ◆手づかみのできる食事に

- ・自分の手で持って食べられる長さ、大きさに工夫を。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみ取る練習を。
- ・食べ物は子ども用のお皿に

取り分け用の皿を用意し、煮物やスープの中から、手づかみできる食材を「はい、どうぞ」と声をかけて、取り分けてあげてもよいです。



スティック野菜



食パン



ほぐし魚



おやき



イチョウ切り野菜

### ◆汚れてもよい環境を

エプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど後片付けしやすいように準備をしましょう。



### ◆規則正しい食事のリズムを

自分で意欲的に食べるためには、食事の時間にお腹が空いていることが基本です。

食事の前に散歩や遊びなどで体を動かしてお腹を空かせるようにしましょう。

## 赤ちゃんメニュー

## 果物入りヨーグルト

## 納豆とほうれん草がゆ

## じゃがいもおやき

納豆とほうれん草の5倍がゆ  
じゃがいもおやき 1個  
ヨーグルト(果物入り)

冷凍野菜を使って時短に。  
じゃがいもおやきは多めに作って冷凍することも可能♪

## じゃがいもおやき1個



## 材料 ※5個分

じゃがいも 50g (1/2個)  
育児用ミルク3.5g (1/4個)  
片栗粉 大さじ1/4  
バター 3g

## 作り方

- ①じゃが芋を柔らかくなるまで茹でて、つぶす。
- ②①に育児用ミルクと片栗粉を入れ、混ぜる。
- ③小判型に整える。(1つ10gぐらい)
- ④フライパンにバターを入れて、両面を焼く。

たくさん作って冷凍することも可能!さつまいもやかぼちゃでもOK。  
手づかみ食べの練習に。

作り方の動画はこちら



## 納豆とほうれん草がゆ

## 材料

5倍がゆ 90g  
納豆 10g  
ほうれん草(冷凍) 10g  
しょうゆ 1滴  
※しょうゆは入れなくてもOK

## 作り方

- ①納豆を軽く茹でてぬめりを取る。
- ②①の納豆を少し刻む。  
ひきわり納豆の場合はそのままOK。
- ③ほうれん草(冷凍)は電子レンジで解凍後、粗く刻む。  
※パッケージに記載通りで解凍。
- ④5倍がゆに、納豆、ほうれん草を盛り付ける。
- ⑤④にしょうゆを1滴程度たらす。よく混ぜてからあげる。

※そのままでも食べる場合は  
しょうゆは入れなくてもOK。

## ヨーグルト

## 材料

プレーンヨーグルト 20g  
季節の果物 10g

## 作り方

- ①果物は食べやすいようにカットする。
- ②①をヨーグルトに入れて完成。



## 大人メニュー

ごはん  
水炊き鍋

## 赤ちゃんメニュー

5倍がゆ  
タラと野菜豆腐和え  
スティック野菜

大人のメニューから味付け前に取り分けることで、食事の準備が時短に!

## 水炊き鍋 (共通)

## 材料

タラ 2切れ  
※鶏肉などでもOK  
白菜 にんじん 大根  
豆腐  
昆布 10g  
水 1000ml  
好きな具材 適量

## 作り方

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分くらいつけておく。
- ②①を火にかけ、沸騰する直前に昆布を出す。
- ③②に野菜、たら、豆腐など好きな具材を入れ、柔らかくなるまで煮込む。

## ポイント

手づかみ用で用意したい野菜はスティック状に切って入れる。

## 赤ちゃん用

## 材料

タラ 10g  
大根 }  
にんじん } 合わせて40g  
白菜 }  
豆腐 10g  
鍋のだし 適量

## 作り方

- ④共通の③より魚、野菜、豆腐、鍋のだしを取り分ける。
- ⑤食べやすい大きさに包丁やキッチンばさみでカットする。



鍋から取り分け

形態調整

白菜は食べやすい  
大きさにカット皮と骨を除いてほぐした  
タラと、豆腐と白菜、鍋の  
だしを合わせれば完成。

手づかみ食べ用

## 大人用

## 材料・作り方

大根おろし  
ポン酢  
ごまだれ  
七味唐辛子

好きな薬味、  
味付けで♪

## 大人の食事から取り分けるポイント

- ・赤ちゃんが食べられる食材を使う。
- ・味付けする前に取り分ける、または出来上がりの味を薄めるなどして味が濃くならないようにする。
- ・取り分けた後、赤ちゃんが食べられる形状につぶす、刻む、汁気を多くするなどひと手間を加える。

取り分けメニュー例 味噌汁、スープ、カレー、肉じゃが、煮物等





食パン

豆腐と肉団子スープ

## 赤ちゃんメニュー

食パン(手づかみ)  
豆腐肉団子スープ

## 大人メニュー

豆腐肉団子スープ

大人も一緒に食べることができるメニューです。  
赤ちゃんの肉団子はあげる時にスプーンなどで  
大きさを調整してからあげましょう。

## 食パン(手づかみ)



## 材料

食パン 8枚切り<sup>1</sup>/<sub>2</sub>枚

## 作り方

- ①耳を取り除き、手づかみしやすいように5~6cm長さのスティック状に切る。
  - ②トースターやフライパンで焦げないように軽く焼く。
  - ③食べにくそうな場合はスープや加熱した牛乳やミルクに浸して食べる。
- ※詰め込みすぎないように必ず見守る。

## 豆腐と肉団子スープ

## 試食

## 【作りやすい分量】

大人2食分+離乳食1食分

## 材料

## ●肉団子

鶏ひき肉 100g  
絹豆腐 50g  
片栗粉 大さ1/2

## ●スープ

じゃがいも 中1個  
トマト 中1/2個  
ブロッコリー 1/2株  
水 600cc  
味噌 少々

## 作り方

- ①じゃがいもを大きめにカット、ブロッコリーを小房に分ける。
- ②鍋に①で切ったじゃがいもと分量の水を入れて蓋をして15分程度煮込む。じゃがいもを取り出して1cm角程度にカットしスープに戻す。
- ③湯むきしたトマトを5mm角の大きさにカットする。
- ④鶏ひき肉、絹豆腐、片栗粉をよく混ぜる。
- ⑤②の鍋にブロッコリー、トマトを入れて強火にする。
- ⑥沸騰した鍋に④をスプーンですくって入れる。
- ⑦肉団子に火が通ったら味噌を入れて完成。

## ポイント

- ①豆腐を加えることで食べやすく  
豆腐を肉団子に加えることで、口当たりがよくなり食べやすくなる。
- ②手づかみ食べメニューにも  
大きめに切った野菜を取り出し、手づかみ食べをすることができる。
- ③いろいろな野菜の組み合わせが可能  
使う野菜の組み合わせを変えるだけで、料理のバリエーションが広がる。
- ④調味料を使用  
味噌・醤油・塩・ケチャップなどを8か月頃から、少量使うことができる。しっかり味をつけるのではなく、風味程度にする。
- ⑤家族と一緒に食べられます  
赤ちゃん用に取り分けた後、大人用は塩やこしょうなどを足して味を調えれば、一緒に食べることができる。

## 進め方のポイント

自己判断で与える時期を遅らせない

食物アレルギーを心配して、  
食物アレルギーの原因となりやすい  
食材を与える時期を遅らせても、  
予防の効果があるという  
科学的根拠はないとされています。  
(2019年厚生労働省策定の「授乳・離乳の支援ガイドより」)

症状が出たら自己判断せずに受診を

## ●皮膚症状

かゆみ じんましん  
赤くなる 唇の腫れ



## ●消化管症状

下痢 嘔吐 腹痛



## ●呼吸器症状

せき 呼吸困難

ゼーゼー  
コホコホ



## ●全身症状

ぐったり 元気がない

食事後に上記のような症状や、いつもと様子が違う場合には、以下の項目を記録し、必ず医療機関を受診しましょう。

## 記録すること

- ・食べたもの(何を食べたか)
- ・量(どれだけ食べたか)
- ・食べてから発症までの時間は?
- ・持続時間(症状はどれくらい続いているか)
- ・症状の特徴
- ・症状の再現性はあるか?  
(一度無くなったものがまた出現しそうか?)

## ホームページ

## 東京都アレルギー情報navi

最新のアレルギー情報の確認ができます。



## 動画

## 食物アレルギーに配慮した離乳食教室

(環境再生保全機構)

- ①食物アレルギーの診断・治療
- ②離乳食の基本の進め方
- ③食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント






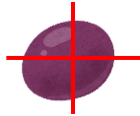
## 食物蛋白誘発胃腸炎とはどのような病気か





(アレルギーポータル)

近年増加傾向にある食物アレルギーの  
食物蛋白誘発胃腸炎について確認ができます。



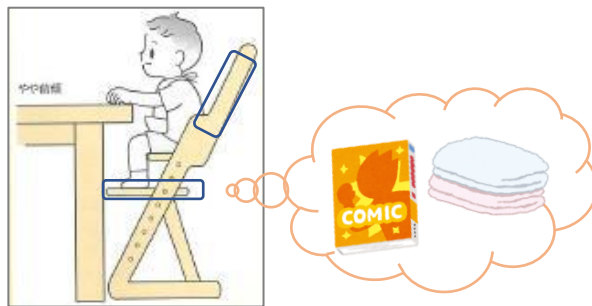
食品		注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
米	白米	<b>5倍がゆの使い方</b> 	5倍がゆから軟飯に徐々に慣れさせていく。 5倍がゆ 米1:水5 軟飯 米1:水 3
パン	食パン	はちみつ、卵が入っていないものを選ぶ。	やわらかいパン:そのまま小さめにカット。 食パン:そのままでも育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してあげてもよい。  <b>手づかみ用に用意する場合は…</b> 1cm角5～7cm程度の長さのスティック状にカット。   食パンはそのままの場合、上あごにはりつきやすいので、フライパンで軽く焼いたり、軽くトーストしたほうが、はりつきにくく、食べやすい。
芋	じゃが芋 さつまいも 里芋		つぶし方を粗めにする。
麺類	うどん そうめん マカロニ パスタ	よく茹でて塩分を落として利用する。	軟らかく茹でてカットします。  <b>手づかみ用に用意する場合は…</b> 少し長めにカット。 離乳食用のはさみやヌードルカッターなどがあると、自宅でも外出先でも簡単にカットができて便利。 
オートミール	オートミール	食べすぎると <b>消化不良を起こすことがある。</b> ※食物繊維が多く含まれるため。  少量から、適量あげる。	①お湯に入れて沸騰後、弱火で3分ほど煮る。 ②沸かした牛乳をかけたり、おかゆなどに混ぜる。

食品	注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
<b>野菜</b> やわらかい 野菜	<p>ごぼうなどは避ける。            ※繊維が多かいたため。</p> <p><b>葉物野菜の調理方法</b></p>   <p><b>ブロッコリーの調理方法</b></p>  	<p>柔らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。</p> <p><b>手づかみ用に用意する場合は…</b>            スティック野菜やイチヨウ切りなどに。            スティック野菜は長さが短いと握りつぶしてしまうため、赤ちゃんが握ったときに少し先が出るくらいの長さにする。</p> <p><b>スティック野菜を用意する際のポイント</b>            ・アスパラガス、ブロッコリーなどは穂先のやわらかい部分のみOK            ・さつまいもやじゃがいもなどは、煮過ぎないように注意。            柔らかすぎるとすぐに崩れてしまうためです。</p>
<b>果物</b> 果物	<p>形状や固さによって誤嚥のリスクがあるため、与え方を工夫する。</p> <p><b>りんごの具体的な調理法</b></p>  <p>こども家庭庁：「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業（国庫補助）」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体：MS&amp;ADインターリスク総研株式会社、2025年3月</p>	<p>球形のぶどうなどは丸飲みしないよう4等分程度にカットし、食べる様子をしっかり見守る。</p>  <p><b>りんご・梨</b>  <b>加熱し、柔らかくしてからあげる。</b>            そのままでは固さがあり、詰まりやすい食材のため。</p>

食品		注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
魚	白身魚 赤身魚 ツナ缶など の缶詰 青魚	いわし、さば、さんまなどの青皮魚のやわらかい部分が食べられる。 缶詰が使いやすい。 	よく加熱したものをほぐす。 <b>骨が入っていないかよく確認する。</b> そのままでは食べづらい場合はおかゆ、いも類にまぜたり、とろみをつけてもよい。
肉	鶏肉 (ささみ・むね) 豚赤身 (ひき肉) 牛赤身 (ひき肉)	ひき肉が調理しやすく食べやすい。  レバーも少量なら鉄含有量が多いのでおすすめ。	かたまり肉や薄切り肉は細かく刻んで加熱をし、とろみをつける。 <b>レバーの利用について</b> レバーは調理が煩雑なため、ベビーフードの【レバーパウダー】や【レバーペースト】などを利用してよい。
大豆製品	豆腐 きな粉 納豆 高野豆腐 大豆	おから、油揚げ、厚揚げの使用はNG。	<b>大豆</b> 軟らかく煮たものを必ずつぶす。 <b>※そのまま与えると気管に詰まる危険があるため。</b>
卵	全卵	<b>しっかり火を通して使用する。</b> 卵黄を始めて1か月くらい経ち、慣れてきたら、卵白を試す。  <b>卵の調理方法</b>  	卵黄、卵白に慣れたら、全卵が使える。 全卵が使えるようになったら、マヨネーズも使用できるが、 <b>卵アレルギーがある場合はマヨネーズの使用はできない。</b> 全卵(溶き卵)をかゆ、うどん、スープなどに入れて使用すれば、料理のバリエーションが広がるが、 <b>必ず、完全にしっかり火を通す。</b>
乳製品	牛乳 <b>(調理用)</b>  ヨーグルト (プレーン)  チーズ	調理用としては使用できるが、 <b>飲用としては1歳以降から。</b>  加糖ヨーグルトは糖の含有量が多いので、無糖のプレーンヨーグルトを使用する。  チーズは塩分や脂質の少ないカッテージチーズなどを選ぶ。 ※クリームチーズは脂質が多いので、使用は控える。	<b>牛乳</b> パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮などの調理用に使う。 <b>ヨーグルト</b> プレーンヨーグルトに、つぶした果物、さつまいも、カボチャを入れたり、きな粉など入れてあげることができる。 <b>チーズ</b> かゆやしチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。

姿勢

- ①手づかみ食べやスプーンやフォークで食べやすいように、足底が床につく姿勢で椅子に直角に座り、自分の手がテーブルに届くようテーブルと椅子の位置を調整しましょう。
- ②安定した姿勢がとれるように、背もたれにバスタオルを入れたり、雑誌などを使用して、足底が床や椅子の補助板につくように工夫してみましょう。

食べさせ方

- ①『ごはんだよ。おいしそうだね』などの声かけをし、下唇にスプーンをのせます。  
口が開いたら、スプーンを舌先のあたりまで入れます。
- ②赤ちゃんが自分で上唇を下げて口唇を閉じて食べ物を取り込んだら  
スプーンをゆっくり**水平に抜きます**。
- ③飲み込んだことを確認してから次の一口をあげましょう。

**【ポイント】**

「もぐもぐ」「ごっくん」など、よく噛んでから飲み込むように声掛けをし、丸飲みにならないよう見守りましょう。

手づかみ食べは止めないようにしましょう。詰込みすぎた時はやさしく手を添えてもぐもぐごっくんしてからね」と、教えてあげましょう。スプーンやフォークを持ちたがる場合は持たせてあげましょう。



**進め方**

離乳食は1日3回食にして  
生活リズムをつけていきましょう。

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
				
離乳食	おやつ	離乳食	おやつ	離乳食

**おやつ**

おやつは食事の一部として  
1日1～2回、時間を決めてあげましょう。  
乳幼児は消化機能が未熟で胃も小さいので3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂ることが難しいためです。

**おやつの内容例**

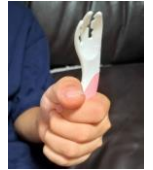
穀類、芋、乳製品、果物、野菜など

**手づかみ食べ・食具**

手づかみ食べを十分にさせてあげましょう。

スプーンを手で持ちたがる時は子ども用のスプーンを用意し  
持たせてあげましょう。


15～18か月頃にスプーンやフォークを使い始めます。  
スプーンやフォークで食べられるものを取り入れていきましょう。



**授乳・ミルク**

母乳やミルクは、お子さんの状況に応じてあげましょう。

母乳やミルクを卒業後は、牛乳を1日に200～300mlを目安に飲みましょう。



食品		注意点・ポイント	食品の使い方・調理方法
米	白米	ごはんがかたい時には、湯を加えてラップし、電子レンジで加熱するとよい。	軟飯からごはんに慣れさせていく。
パン	食パン ロールパン	塩分の少ないものを選ぶ。	薄く切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
芋	じゃが芋 さつまいも 里芋		口に入れやすく、手に持ちやすい大きさにする。 素揚げ・天ぷら・コロッケなどにしてもよい。
麺類	うどん そうめん マカロニ パスタ	よく茹でて塩分を落として利用する。	<p>軟らかく茹でて、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。</p> <p><b>手づかみ用に用意する場合は…</b></p> <p>少し長めにカット。 離乳食用のはさみやヌードルカッターなどがあると、自宅でも外出先でも簡単にカットができて便利。</p> 
コーン フレーク	コーン フレーク		ホットケーキは手に持ちやすい大きさにカットしてあげる。
ホット ケーキ	ホット ケーキ		
クラッ カー	クラッカー		

食品	注意点・ポイント	食品の使い方・調理方法
<b>野菜</b>	<p>ほとんどすべての野菜</p> <p>繊維が多くかたいもの以外、ほとんど利用できる。</p>	<p>手づかみ用には、手に持ちやすい大きさにカットする。 素揚げ、天ぷらなどにしてもよい。</p> <p><b>手づかみ用に用意する場合は…</b> スティック野菜やイチョウ切りなどに。</p> <p>スティック野菜は赤ちゃんが握ったときに少し先が出るくらいの長さ！ 長さが短いと握りつぶしてしまうため。</p> <p><b>スティック野菜を用意する際のポイント</b> ・アスパラガス、ブロッコリーなどは穂先のやわらかい部分のみOK ・さつまいもやじゃがいもなどは、煮過ぎないように注意。 軟らかすぎるとすぐに崩れてしまうため。</p>
<b>果物</b>	<p>果物</p> <p>形状や固さによって誤嚥のリスクがあるため、与え方を工夫する。</p> <p><b>りんごの具体的な調理法</b></p>  <p>こども家庭庁：「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業（国庫補助）」「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体：MS&amp;ADインターリスク総研株式会社、2025年3月</p>	<p>球形のぶどうなどは丸飲みしないよう 4等分程度にカットし、食べる様子をしっかりと見守る。</p>  <p><b>りんご・梨</b> <b>加熱し、軟らかくしてからあげる。</b> そのままでは固さがあり、詰まりやすい食材のため。</p>

食品		注意点・ポイント	食品の使い方・調理方法
魚	白身魚 赤身魚 ツナ缶など の缶詰 青魚 干物	新鮮で薄味のものであれば、干物も食べられる。	干物は大根おろしやごはんなどと混ぜるなどして塩分を調整する。
肉	鶏肉 (ささみ・むね) 豚赤身 (ひき肉) 牛赤身 (ひき肉)	ハンバーグや肉団子など、形のある料理を取り入れる。	薄切り肉を細かく刻んで使用することができる。片栗粉をまぶして調理すると食べやすくなる。  ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び加熱してあげる。
大豆製品	豆腐 きな粉 納豆 高野豆腐 大豆 生揚げ がんもどき 油揚げ	生揚げ、がんもどき、油揚げは油抜きしてから、利用する。	油揚げは刻んだものを味噌汁やうどんに入れて使用する。
卵	全卵	完全に火を通す。	だし巻き卵・オムレツ・卵サンドイッチなど様々な料理に取り入れることが可能。
乳製品	牛乳  ヨーグルト (プレーン)  チーズ	塩分や脂質の少ないチーズを選ぶ。	牛乳はそのまま飲むことが可能になる。カルシウム補給のため、1日200～300mlを目安に摂取する。  球形のチーズは丸飲みしないよう、1/4程度に小さくカットしてから、食べる様子をしっかりと見守る。