

離乳食をはじめましょう

離乳食のつくり方ガイド



離乳食とは

- 母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うためのものです。
- 成長や発達に合わせて、かむ力や口の動きを見ながら食べ物の固さ・大きさを変えて進めていきます。
- 栄養や食べる量を考えがちですが、赤ちゃんには個人差があるので、まずは離乳食を食べることに慣れていくことが大切です。
- 食事のリズムを作り、食べる楽しさを教えてあげましょう。

1

5～6か月頃からはじめましょう



はじめる目安

- 首の座りがしっかりしている
- 支えてあげると座れる
- 食べものに興味を示す
- 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

原則としてすべて加熱する

肉や魚はもちろん、野菜もすべて加熱します。

最初はすべてなめらかにすりつぶしたもの

始めは、ポタージュ状のかたさが目安です。

味付けは素材の味を大切に・・・

始めのうちは味付けはしません。素材そのものの味で十分です。

最初は1さじ（小さじ1ぐらい）から

初めて与えるものは1さじから。

その後は様子を見ながら量を増やしていきます。

与える時間

できるだけ決まった時間に与えましょう。

赤ちゃんの生活リズムを作る上で大切です。

離乳食のすすめ方は、発育曲線で確認を

定期的に身長や体重を測定し、発育曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

あげる時のポイント

ゆったりした気持ちで、笑顔で話しかけながらあげましょう。

2

すすめ方の目安

増やし方の目安

赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ増やしましょう。

	おかゆ	野菜	豆腐	
1、2日目	 1さじ			
3、4日目	 2さじ			
5、6日目	 3さじ			
7、8日目	 4さじ	 1さじ		
9、10日目	5～6さじまで増やす	 2さじ		
11、12日目		 3さじ		
13、14日目		 4さじ	 1さじ	
15、16日目		5～6さじまで増やす		 2さじ
17日目以降				3さじ～増やしていく

授乳と離乳食のスケジュール例

	5、6か月頃 1日1回食 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう	7、8か月頃 1日2回食 食品の種類を少しずつ増やしましょう	9～11か月頃 1日3回食 家族一緒に食卓を囲む体験をさせましょう
6:00			
7:00			 + 
10:00	 + 	 + 	
12:00			 + 
14:00			
17:00		 +  ※離乳食を14時にしてもよい	 + 
20:00			

3

フリージング（冷凍）の活用方法

おかゆやだし汁、野菜などよく使うものは
まとめて作って冷凍しておく便利です。



1. 十分火を通し、冷ましてから冷凍しましょう
2. 清潔な容器に一回分ずつ小分けにしておく便利です
3. 使う分だけ解凍し、必ず加熱して使いましょう
4. 再冷凍は雑菌が増えるのでやめましょう
5. 1週間以内に使い切りましょう ~食品名と冷凍した日付を書いておくといいでしょ。~

4

食べやすくなるひと工夫

奥歯が生えそろう3歳くらいまでは食べにくい食材がありますが、ほんのひと手間で食べやすくなります。



食材（例）	食べにくい理由	食べやすくなるひと工夫
レタス・白菜・わかめ	うすくてぺらぺらしている	加熱してやわらかくする
豆・トマト	皮が口に残る	やわらかく煮る／皮をむく
かたまり肉	固すぎる	繊維を断つように薄く切る
ひき肉・ブロッコリー・カリフラワー	口の中でまとまりにくい	他の食材と混ぜる／とろみをつける
こんにやく・かまぼこ・ちくわ・貝類	弾力がある	小さく切る／切れ目を入れる
ゆで卵・いも類	口の中でパサパサする	他の食材と混ぜる／水分を加える
生野菜・果物	口の中でゴロゴロする	加熱する／すりおろす
キャベツ・きのこ	繊維が強い	加熱してやわらかくする／小さく切る