



vol.001

「はじめての
離乳食」



赤ちゃんとはじめる離乳食

離乳は、母乳または育児用ミルクなどの栄養（乳汁）から幼児食に移行する過程をいいます。この間に赤ちゃんは、乳汁を吸うことから食べ物を噛みつぶして飲み込む能力を獲得していきます。

食べる量は、どんどん増えて献立や調理の方法が変化して（ゆでる、煮るから炒める、揚げる料理）、いろいろな料理が食べられるようになります。赤ちゃんの成長が一人ひとり少しずつ違うように、離乳の進み具合も個人差があります。赤ちゃんの食欲、成長発達等に合わせて工夫しましょう。

離乳食の 3つの基本

- 1、赤ちゃんの発達に合わせて、形状を変えていく
- 2、その子のペースで進める
- 3、食べる楽しさを体験させる

赤ちゃんの発達と離乳食のステップ

ごっくん期 5～6ヶ月ごろ

上手にゴックン
出来るかな？



スプーンを口に入れ、舌で押し出す事が少なくなったら離乳食の始めどき。舌は前後に動き、ごっくんと飲み込む練習をします。米がゆ、野菜に慣れたら、豆腐や白身魚・卵黄をプラスしましょう。離乳食と授乳はワンセットです。食後は母乳やミルクを欲しがらだけ飲ませましょう。

ママ&パパへ

あせらず、ゆっくりしたペースで、進めましょう！

もぐもぐ期 7～8ヶ月ごろ

モグモグ味わって
食べている？



舌は前後に加え、上下にも動くようになり、舌と上あごで潰して食べる練習をします。お豆腐くらいの固さが目安。もぐもぐして飲み込んだのを確認してから、次のひとさじを。鶏のささ身・卵・赤身魚など、食べられる食品の種類が増えていきます。

ママ&パパへ

1日2回の離乳食で、食事のリズムをつけましょう！

かみかみ期 9～11ヶ月ごろ

1日3回、楽しく
食べている？



舌は前後・上下に加え、左右にも動くようになり、歯ぐきで潰して食べます。バナナの固さが目安。3回食のリズムに慣れるまでは、1回目は半分くらいの量でスタートしてもOK。この時期は、必要な栄養の半分以上は離乳食から摂る事ができます。

ママ&パパへ

家族一緒にの食事を楽しみましょう！

ばくばく期 12～18ヶ月ごろ

手づかみ食べが、
楽しいね！



徐々に噛みつぶす力が強くなってくる時期です。いろいろな食べ物で、形態に合わせて噛み方を変える調整力を育てましょう。3回食のほか、1～2回のおやつで栄養補給をします。食べる動きや意欲を身につけるためにも、手づかみメニューを多く取り入れましょう。

ママ&パパへ

栄養バランスのよい献立を考えましょう！

基本食材

の、
時期別形状早わかり

ごっくん期
5～6ヶ月ごろ

もぐもぐ期
7～8ヶ月ごろ

かみかみ期
9～11ヶ月ごろ

ばくばく期
12～18ヶ月ごろ

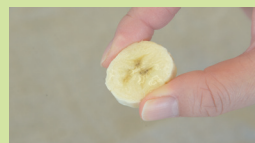
食べやすい固さ



なめらかにすりつぶした状態
※ヨーグルトくらい



舌でつぶせる固さ
※豆腐くらい



歯ぐきでつぶせる固さ
※バナナくらい



歯ぐきで噛める固さ
※肉だんごくらい

調理形状
(固さと大きさの目安)

ごはん



ごはんは10倍がゆ(米1:水10)で、はじめはすりつぶす。



7倍がゆ(米1:水7)軟らかく煮れば、米粒はつぶさないでよい。



5倍がゆ(米1:水5)から、慣れてきたら軟飯(米1:水3)にしていく。



軟飯から、慣れてきたら普通に炊いたごはんにしていく。

めん類



めん類は、もぐもぐ期から食べてみよう！



舌でつぶせるくらいに軟らかく茹でて、5mm程度の長さに切る。



歯ぐきでつぶせるくらいに軟らかく茹でて、1cm程度の長さに切る。



軟らかく茹でて、3～5cm程度の長さに切る。

ほうれん草



軟らかく茹でて、葉先を縦横に細かく刻み、なめらかにすりつぶす。



軟らかく茹でて、葉先を縦横に細かく刻む。



軟らかく茹でて、5mm程度の粗みじん切りにする。



茹でて、1cm幅程度に切る。

にんじん



軟らかく茹でて、なめらかにすりつぶす。すりおろしてから煮てもよい。



軟らかく茹でて、3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。



5～8mm角程度に切って、軟らかく茹でる。



1cm幅程度に切り、軟らかく茹でる。

かぼちゃ



皮、種を除いて小さく切り、軟らかく茹でてつぶし、なめらかにのぼす。



皮、種を除いて、軟らかく茹でてから3～5mm角程度に切り、粗くつぶす。



皮と種を取り除き、5～8mm角程度に切って、軟らかく茹でる。



皮と種を除き、一口大に切り、歯ぐきで噛める固さに茹でる。

白身魚



茹でて、皮と骨を取り除き、なめらかにつぶす。



茹でて、細くほぐし、皮と骨を取り除いて、フォークなどで粗くつぶす。



茹でて、皮と骨を取り除き、5～8mm角程度に切る。



茹でて、皮と骨を取り除き、一口大を目安に切り、調理する。

1
回
当
た
り
の
目
安
量

穀類(g)

つぶしがゆから始める。

全がゆ50～80

全がゆ90～軟飯80

軟飯90～ごはん80

野菜・果実(g)

すりつぶした野菜なども試してみる。

20～30

30～40

40～50

魚(g)

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。

10～15

15

15～20

または肉(g)

10～15

15

15～20

または豆腐(g)

30～40

45

50～55

または卵(g)

卵黄1～全卵1/3

全卵1/2

全卵1/2～2/3

または乳製品(g)

50～70

80

100



離乳食がメインになったら、栄養バランスに注目！

離乳食に取り入れたいのは、大人が食事が必要とするものと同じく、3つの栄養素。

熱や力のもとになるエネルギー源、筋肉や内臓などを作るたんぱく源、体の調子を整えるビタミン&ミネラル源です。ここでは主な食材のグループをご紹介します。

主食 (炭水化物)

熱や力のもとになる エネルギー源

力や体温を生み出すエネルギーのもとになる糖質をたくさん含む食品のグループです。月齢とともに必要量が増えます。おかゆ(ごはん)以外の主食も取り入れていきましょう。

主菜 (たんぱく質)

筋肉や内臓などを作る たんぱく源

体をつくるもとになる食品のグループです。豆腐などの植物性たんぱく質と、肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質をバランスよく組み合わせましょう。

副菜 (ビタミン&ミネラル)

体の調子を整える ビタミン&ミネラル源

野菜や果物など、体の調子を整える食品のグループです。体内での働きに欠かさない栄養素を含んでいます。様々な種類の野菜や果物をまんべんなく取りましょう。

おかゆ の基本

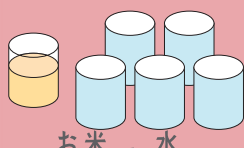
赤ちゃんの消化器官に負担がかかりにくいおかゆは、離乳食レシピの基本。月齢や赤ちゃんの食べ方の段階に応じて、水分量で調整しましょう。



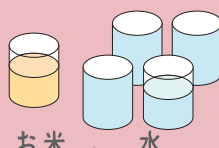
おかゆ・軟飯の作り方

作り方の違いは、水加減のみ。一度に数回分作り、1回分ずつに冷凍保存しておくといでしょう。

10倍がゆ



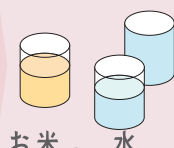
7倍がゆ



5倍がゆ (全がゆ)



軟飯



お米から つくる

- ①お米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させます。
- ②フタをして強火にかけます。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにフタを少しずらして、約20～50分煮ます。
- ③火を止めたらきっちりとフタをして、10分ほど蒸らしたら完成です！！

ごはんから つくる

- ①10倍がゆの場合、ごはんと水の量はおよそ1：4を目安とします。
- ②ごはんを水と鍋に入れてごはんをほぐし、ふたをして火にかけます。
- ③沸騰したらフタをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮ます。
- ④火を止めて7～8分蒸らしたら、完成です！！

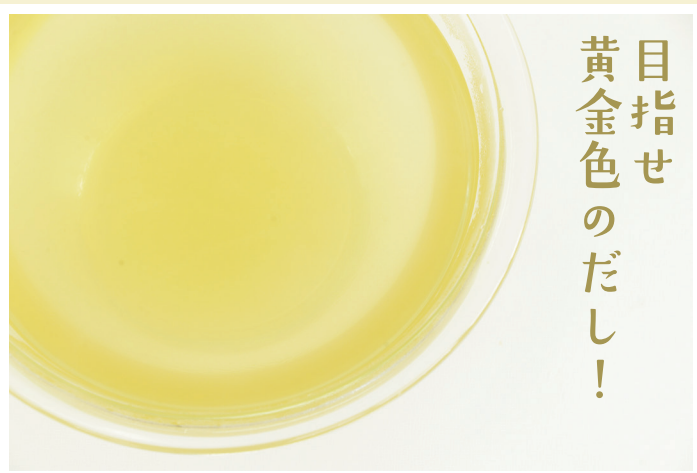
※ごはんの固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、ごはんや水の量を加減しましょう。

時間がない時に便利！

だし汁 の基本

薄味で美味しい離乳食を作るには、味付けをほとんどしなくても、素材の旨味が出ているだしを効かせる事がポイントです！

カツオ昆布だし



目指せ
黄金色のだし！

昆布と削り節で作る、和風味にはなくてはならないだし汁です。
市販のだしは塩分が強いものもあるので、ぜひ手作りをしてみましょう！



1

キレイに拭いた昆布を、鍋に入れた水に投入し、20分ほどおきます。



2

そのまま弱火にかけ、ぶくぶくと煮立たせます。煮立ちはじめたら、昆布は取り出します。



3

強火にし、煮立って来たら削り節を加え、火を止めます。削り節が沈み、冷めてこしたら完成です！！

🍡 だしのプラスポイント！

ベビーカツオだし

ベビー昆布だし



すぐに簡単！

削り節を茶こしに入れ、熱湯をサッと注ぎます。あまり濃くないのがコツです。



冷茶ポットでも出来ちゃう！

ふきんで汚れを拭いた昆布を水に1時間程度つけておくだけ。使用する際は、必ず加熱してから使います。

製氷皿で簡単保存



すぐ使える！！



冷まただしは、製氷皿に入れラップをかけて冷凍すると使う分だけ取り出せるのでとても便利です。

ごっくん期 (5～6ヶ月)

最初は液体とほぼ同じ、かたまりのないトロトロ状です。

この時期の栄養の目安

1回食(10:00頃)で母乳やミルク 90%：離乳食 10%

離乳食は、母乳やミルクとワンセットです。

食後は母乳やミルクを欲しがらだけ飲ませて下さい。



ブロッコリーのミルク煮

分量(1人分)：ブロッコリー 10g、乳児用ミルク適量

1. ブロッコリーを切り、柔らかくなるまで茹でます。
2. ブロッコリーの花蕾をそぎ落とし、すり潰します。
3. 調整したミルクですり潰したブロッコリーをのばして完成です。



しらすのかぼちゃ和え

分量(1人分)：かぼちゃ 10g、しらす 5g、だし汁 適量

1. しらすは茹でて塩をぬき、細かく切っておきます。
2. かぼちゃはワタを取り、切ったものを電子レンジに入れ柔らかくなるまで加熱します。
3. かぼちゃ、切ったしらすを入れて潰しながら和え、かぼちゃの固さをだし汁で調節したら完成です。



さつまいもと人参の簡単ペースト

分量(1人分)：さつまいも 10g、人参 5g

1. さつまいもは皮をむき、小さい角切りにし、水につけてアクをとり、人参は薄切りにします。
2. さつまいもと人参を耐熱容器に入れ、しっかりかぶるくらいの水を加えふわっとラップをして 500wで 5 分間加熱します。
3. あらかじめ熱湯をかけて消毒したすり鉢に入れ、さつまいもと人参を潰し、さらに滑らかにしたい時は、裏ごしをして完成です。



ごっくん期

から



もぐもぐ期

へ進むポイント！

point 1

7ヶ月頃になり、スプーンに慣れ、口を閉じてゴックンできる

point 2

おかゆ、野菜にも慣れて、たんぱく質の食材も食べられる

point 3

離乳食を開始して1ヶ月を過ぎた頃から、離乳食は2回にしてい

クックパッドにも
多数レシピ掲載中

QRコード



もぐもぐ期 (7～8ヶ月)

舌でつぶせる大きさと形であれば、食べることができます。
でも急に固くせず、少しずつ慣らしましょう！

この時期の栄養の目安

2回食の時(10:00/18:00頃)で母乳やミルク 70%：離乳食 30%



MEMO

授乳時間の一回を離乳食タイムに当てはめて2回食にしましょう！
生活のリズムが整うと、離乳食タイムには空腹になり、食がすすみます！



分量(1人分)：食パン(耳なし)15g、キャベツ 20g、乳児用ミルク 60～100ml 程度

1. キャベツは細かく刻み、軟らかく茹でています。
2. パンはあらみじんに切っておきます。
3. 鍋にミルク入れ、キャベツとパンを入れて、やわらかく煮たら出来上がりです。



分量(1人分)：鶏ささみ 10g、豆腐 5g、レタス 5g、片栗粉少々、だし汁 50cc、みそ少し

1. 鶏のささみはすじをとってミキサーにかけるか、細かく刻みます。
2. 豆腐はレンジ等で水切りをして水分を飛ばし、レタスはあらかじめ軟らかく茹でておいて細かく刻みます。
3. ボールに肉・豆腐・刻んだレタスと片栗粉を加えてこね、小さなボール状に丸めます。
4. だし汁を沸騰させ、肉団子も入れて団子がやわらかくなるまで煮ます。肉団子に火が通ったらみそで味を調えて完成です。



分量(1人分)：トマト 10g、プレーンヨーグルト 小さじ1

1. トマトは湯むきをし、種を取り除いて細かく切ります。
2. ヨーグルトと和えたら、完成です。



もぐもぐ期

から



かみかみ期

へ進むポイント！

point 1

9ヶ月頃になり、絹ごし豆腐ぐらいのものを、舌で上あごに押しつぶして食べている

point 2

1日2回の離乳食を食べており、リズムが定着している

クックパッドにも
多数レシピ掲載中

QRコード



かみかみ期 (9～11ヶ月)

歯ぐきで楽につぶせるバナナが固さのお手本！

3回食になり、必要な栄養の半分以上は離乳食から摂ります。

この時期の栄養の目安

3回食(10:00/14:00/18:00頃)で母乳やミルク 40%：離乳食 60%

MEMO

離乳食タイムを1回増やして、3回食にしましょう！
最初の頃は3回食のリズムに慣れるまで1回目は軽め、半分かくらいでスタートしてもOKです。
規則正しい時間を決めて、離乳食を食べさせましょう。



分量(1人分): ごはん50g、水1/2カップ、カットわかめ少々(2～3個)

1. 耐熱ボウルにご飯と水を入れ、ご飯をほぐし、両サイドを開けるようにラップをふんわりかけます。
2. 電子レンジ(500W)で、6分程度加熱し、取り出してそのまま10分ほど蒸らします。
3. カットわかめはお湯で戻し、細かく切ります。
4. 3のわかめをご飯に混ぜて、1分程度再度電子レンジで加熱したら完成です。



分量(1人分): 大根20g、豚ひき肉15g、水大さじ1、だし汁50cc、みそ少し

1. 皮をむいた大根を水から軟らかくなるまで茹で、5ミリ角程度に切ります。
2. 鍋に水とひき肉を入れ、炒め合わせます。
3. 5ミリ角に切った大根、だし汁を2の鍋に入れ2～3分程度煮ます。
4. 味噌を3に入れ溶かしたら完成です。



分量(1人分): 白菜15g、人参5g、プレーンヨーグルト小さじ1、粉チーズ少々

1. にんじんは短い千切りにし、白菜と一緒に軟らかくなるまで茹でます。
2. 茹でた白菜は、にんじんと同じように千切りにし、水気をしぼっておきます。
3. 切った野菜に、プレーンヨーグルトと粉チーズを混ぜ合わせて完成です。



かみかみ期

から



ぱくぱく期

へ進むポイント！

point 1

12ヶ月頃になり、バナナ程度のかたさのものを、歯ぐきでしっかり噛んで、つぶせるようになる

point 2

1日3回の離乳食を、しっかり食べられるようになる

クックパッドにも
多数レシピ掲載中

QRコード



ぱくぱく期 (12～18ヶ月)

徐々に噛みつぶす力が強くなってくる時期です。
1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
この時期の栄養の目安
3回食(07:30/12:30/18:30頃)で母乳やミルク 25%：離乳食 75%



主食

かんたんピラフ

主菜

スパニッシュオムレツ

MEMO

3食とおやつの時間を守って、生活のリズムを整えましょう！
この時期は、ほとんどの食材が食べられるようになります。



炭水化物

分量(1人分): ごはん80g、玉ねぎ10g、ピーマン5g、人参5g、バター小さじ1

1. 玉ねぎはみじん切りにし、レンジで1分程度加熱しておきます。
2. にんじんは皮をむき、ピーマンと一緒に軟らかくなるまで鍋で煮てから、どちらもみじん切りに切ります。
3. フライパンでバターを熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒めて、ご飯を入れて炒め合わせて完成です。



たんぱく質

ビタミン
ミネラル

分量(1人分): 卵1/2個、じゃがいも10g、ほうれん草10g、ケチャップ小さじ1/2、サラダ油(カップに塗る用)少々

1. 皮をむいて水にさらしたじゃがいもと、ほうれん草は、どちらも茹でて、食べやすい大きさに切り、溶き卵と混ぜ合わせます。
2. 1を軽く油をぬったアルミカップ(8号)に入れ、オーブントースターで焼きます。竹串をさして、卵がついてこなければ焼き上がりです。
3. アルミカップをはがして、食べやすい大きさに切りケチャップをつけて完成です。



おやつ

きな粉チーズサンド

分量(1人分): サンドイッチ用食パン1/2枚、クリームチーズ10g、きな粉小さじ2

1. クリームチーズを軟らかくなるまで練り、きな粉を加えてよく混ぜます。
2. 食パンを半分に切って、片方に1をぬり、もう一枚の食パンを重ねてサンドします。
3. 食べやすい大きさに切って完成です。

ぱくぱく期

から

幼児食

へ進むポイント!

point 1

15ヶ月～18ヶ月になり、前歯でかじり取り、最初の奥歯が生えてきて、奥歯で噛みつぶして食べられるようになっている

point 2

1日3回の離乳食とおやつをしっかり食べて、必要な栄養素を食事からとっている

クックパッドにも
多数レシピ掲載中

QRコード



食材一覧表

ごっくん期
5～6ヶ月ごろ

もぐもぐ期
7～8ヶ月ごろ

かみかみ期
9～11ヶ月ごろ

ぱくぱく期
12～18ヶ月ごろ

エネルギー源	穀類	★ 食パン	○	○	○	○
		★ うどん・そうめん	○	○	○	○
芋類		★ 中華麺	—	—	—	○
		★ スパゲティ・マカロニ	—	○ 軟らかく茹でて、米粒大に	○	○
		じゃがいも	○	○	○	○
		サツマイモ	○	○	○	○
		★ 山芋	—	○	○	○
		粒コーン	—	—	○	○
たんぱく質源	白身魚	しらす干し	○	○	○	○
		真だい・ひらめ・カレイ	○	○	○	○
魚介類・加工品	赤身魚・青背魚	★ たら	○	○	○	○
		★ まぐろ	—	○ 8ヶ月過ぎから	○	○
		★ カツオ	—	○ 8ヶ月過ぎから	○	○
		★ さけ	—	○ 8ヶ月過ぎから	○	○
		★ あじ	—	—	○	○
		★ イワシ	—	—	○	○
		★ さんま	—	—	○	○
		★ さば	—	—	—	○
	貝類	牡蠣	—	—	—	○
		あさり・しじみ	—	—	○	○
	その他	★ カニ	—	—	—	○
		★ エビ	—	—	—	○
		★ イカ	—	—	—	○
	加工品	★ 魚肉ソーセージ	—	—	—	○
		★ ツナ缶水煮	—	○ 塩分に注意！	○ 塩分に注意！	○ 塩分に注意！
		★ はんぺん	—	—	—	○ 卵白や塩分を多く含み、飲み込みにくいので注意する。
		★ ちくわ・かまぼこ	—	—	—	○
肉類・加工品	肉類	★ 鶏ささみ	—	○	○	○
		★ 鶏むね肉・鶏もも肉	—	—	○	○
		★ レバー	—	○	○	○
		★ 牛赤身肉	—	—	○	○
		★ 豚赤身肉	—	—	○ 脂身があるので、牛肉に慣れたら	○
	ひき肉類	★ 鶏ひき肉	—	—	○	○
		★ 牛赤身ひき肉	—	—	○	○
		★ 豚赤身ひき肉	—	—	○ 脂身があるので、牛肉に慣れたら	○
	加工品	★ ハム・ベーコン	—	—	—	○ 添加物や塩分が少ないもの。
		★ ソーセージ	—	—	—	○ 脂肪も多いので少なめに。
卵		★ 卵黄	○	○	○	○
		★ 卵白	—	○ 7～8ヶ月過ぎから	○	○
大豆・大豆製品		★ 豆腐・高野豆腐	○	○	○	○
		★ 納豆	—	○	○	○
		★ きな粉	○	○	○	○
		★ 油揚げ・厚揚げ	—	—	—	○ 油抜きをして、柔らかい部分を。
		★ 大豆（水煮）	—	○	○	○
		★ 枝豆	—	○	○	○
乳製品	牛乳・	★ 牛乳（調理用として）	○	○	○	○
		★ プレーンヨーグルト	○	○	○	○
		★ プロセスチーズ	—	○	○	○
		にんじん	○	○	○	○
ミビネビタミン源	緑黄色野菜	かぼちゃ	○	○	○	○
		トマト	○	○	○	○
		ピーマン	○	○	○	○
		ブロッコリー	○	○	○	○
		オクラ	○	○	○	○
		ほうれん草などの青菜	○	○	○	○
		モロヘイヤ	○	○	○	○

★ は、アレルギーの心配がありますので、様子を見て与えて下さい。

食材一覧表

		ごっくん期 5～6ヶ月ごろ	もぐもぐ期 7～8ヶ月ごろ	かみかみ期 9～11ヶ月ごろ	ばくばく期 12～18ヶ月ごろ
ビタミン・ミネラル源	淡色野菜	大根・カブ	○	○	○
		玉ねぎ・ねぎ	○	○	○
		キャベツ	○	○	○
		白菜	○	○	○
		レタス	○	○	○
		きゅうり	○	○	○
		なす	○	○	○
	繊維の多い野菜	レンコン	—	○ アク抜きやすりおろ	○ アク抜きやすりおろ
		ごぼう	—	○ して、軟らかく煮て	○ して、軟らかく煮て
		タケノコ	—	○ 細かく刻む。	○ 細かく刻む。
		きのこ類	—	○	○
	果実類	★ バナナ	○	○	○
		★ りんご	○	○	○
		いちご	○	○	○
		みかん	○	○	○
		★ オレンジ	○	○	○
		柿・梨・ぶどう	○	○	○
		★ 桃	○	○	○
		メロン	○	○	○
	海藻類	ひじき	—	○ 軟らかく煮て、細かく刻む	○
		わかめ	—	○	○
		焼き海苔・青のり	—	○	○
		寒天	—	○	○
その他	乾物類	切り干し大根	—	—	○
		干しいたけ	—	—	○
		★ 麩	—	○	○
	調味料等	★ バター	—	○	○
		★ マヨネーズ	—	○	○
		植物油	—	○	○
		だし汁	○	○	○
		★ 味噌・しょうゆ	—	○	○
		トマトケチャップ	—	○	○
		トマトピューレ	○	○	○

1食あたりの目安量は？		ごっくん期 5～6ヶ月ごろ	もぐもぐ期 7～8ヶ月ごろ	かみかみ期 9～11ヶ月ごろ	ばくばく期 12～18ヶ月ごろ
エネルギー源	例) おかゆ	 30g	 50～80g	 90g	 90g
たんぱく質源	例) たい	 5g	 10g	 15g	 20g
ビタミン・ミネラル源	例) ほうれん草 + バナナ	 10g	 15～20g	 30g	 40g
		 5g	 10g	 10g	 10g

★ は、アレルギーの心配がありますので、様子を見て与えて下さい。

