

離乳初期 5～6か月ごろ

● 離乳食の目安と進め方

食べ方の目安	- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 - 母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。
食事の目安 (調理形態)	なめらかにすりつぶした状態 (トロトロ状)



			前半の目安	後半の目安	食材
一回当たりの目安量	I	穀類 (いも類も含む)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	大さじ2～3杯	米 パン うどん じゃがいも さつまいも
	II	野菜・果物		合わせて10～20g	かぼちゃ かぶ にんじん 大根 トマト ほうれん草 キャベツ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー りんご 等
	III	魚		5～10g	白身魚 (たい カレイ たら 等)
		又は肉		—	—
		又は豆腐		10～15g	絹ごし豆腐
		又は卵		—	—
		又は乳製品		—	—

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・体調の状況に応じて、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。

● 離乳食の進め方の例

※小＝小さじ(5cc) 小さじ3＝大さじ1(15cc)

		1～3日	4～5日	6～7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日～1か月
I	おかゆ	小1	小2	小3	小4	様子を見ながら少しずつ増やす							
II	野菜				小1	小1	小2	小2	数さじ				
III	豆腐 白身魚 卵							小1	小1	小1	小2	小2	数さじ

● 授乳と離乳食の回数



※授乳の回数…1日4回+食後にも。→1日3回+食後にも。

食後には母乳または育児用ミルクを赤ちゃんの欲しがるだけ与える。

※この例は目安です。個性に合わせて柔軟に対応してください。

● 大きさ・かたさの目安

おかゆ



なめらかにすりつぶし
徐々に粒をあらくする。

にんじん



やわらかくゆでてすり
つぶし、だし汁やミル
クなどでのばす。

ほうれん草



ゆでた後水にさらしてアク
を抜く。すりつぶしてから
のばしたり、裏ごしする。

白身魚



ゆでて皮と骨を取り除
き、身をすりつぶして
だし汁などでのばす。

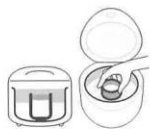
離乳食レシピ

口 主 食

10倍がゆ

【材料】

- ・米：水
1：10



【作り方】

- ① 米を洗い、水を入れ炊飯する。
- ② ごはんと重湯にわけてごはんをこしてから、重湯と合わせる。

※ごはんを炊くとき、耐熱の小さな器におかゆの材料を入れて一緒に炊飯すると簡単におかゆを作ることができます。

パンがゆ

【材料】

- ・食パン（8枚切）…1／8枚
- ・調乳したミルク…大さじ3

【作り方】

- ① 食パンの耳を取り除き、細かくちぎる。
- ② 小鍋に①を入れ、調乳したミルクでふやかしたら弱火で1～2分加熱する。

※一度冷凍した食パンをすりおろして使うと、すぐにとろみがついて手早く作ることができます。

めんがゆ

【材料】

- ・うどん（乾）…5g
（生なら………15g）
- ・だし汁…大さじ1

【作り方】

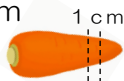
- ① うどんを熱湯でやわらかくゆで、ザルにあけたら水でよく洗う。
- ② ①の水気を切り、包丁で細かく刻む。
- ③ すり鉢に②を入れ、だしを加えてすりつぶす。

口 野 菜

にんじんペースト

【材料】

- ・にんじん…輪切り1cm
- ・だし汁…少々



【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて、いちよう切りにする。
- ② ①をやわらかくゆでて裏ごしし、だし汁を加えてのばす。

かぼちゃペースト

【材料】

- ・かぼちゃ…3cm角
- ・だし汁…少々



【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのままゆで、皮を取り除いてつぶす。
- ② ①にだし汁を加えてのばす。

母乳やミルク、離乳食以外の水分補給



朝起きた時や、夜寝る前、汗をかいた時、入浴の前後など、水や麦茶などの甘みや刺激のない飲みものであれば与えても差し支えありません。

麦茶は、大人用のものであれば苦味を嫌がらないようにうすめてあげます。初めは4～5倍。慣れてきたら2～3倍でうすめます。

赤ちゃんにあげるものなので毎日新しいものを作りましょう。



口 た ん ぱ く 質 + 野 菜

トマト豆腐

【材料】

- ・絹ごし豆腐…5～10g
- ・トマト…1／8個



【作り方】

- ① トマトは湯むきして、皮と種を取り除きすりつぶす。
- ② 豆腐はゆでてすりつぶし、①とあえる。

白身魚の白菜トロトロ

【材料】

- ・カレイ…5g
- ・白菜…5～10g



【作り方】

- ① カレイはゆでて骨を取り除き、すりつぶす。
 - ② 白菜はゆでて刻んですりつぶし、①とあえる。
- ※ カレイは他の白身魚に変更できます。刺身や切り身を活用しましょう。

口 だ し の と り 方

和風だし

- ① 昆布（6cm角）はぬらしたペーパータオルでさっとふく。
- ② 鍋に①と水（500ml）を入れ、30分ほど置いてから鍋を弱火にかける。
- ③ 昆布のまわりに泡がついてきたら沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④ 沸騰したらかつお節（10g）を加える。
- ⑤ 1～2分煮て火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置く。
- ⑥ こし器やペーパータオルでこす。

野菜だし

- ① あくの少ない野菜（キャベツ、にんじん、大根、かぶ、たまねぎなど）を細かく切る。
- ② 野菜にかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火にして浮いてきたあくをとりながら、15分ほどしっかり煮てこす。

