

離乳食のすすめ方 (7～18か月頃)

麻生区役所地域みまもり支援センター
地域支援課 栄養士

目次



目安

生後
7～8か月

目安

生後
9～11か月

目安

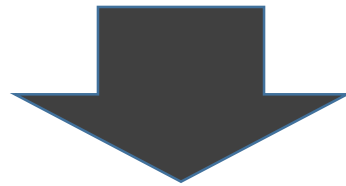
生後
12～18か月

- P 1. 離乳食とは
- P 2. 食事の基本
- P 3. 離乳の進め方の目安
- P 4. 離乳期の鉄の摂取について
- P 5. 生活リズムと授乳・離乳食
- P 6. 7～8か月頃の食形態
- P 7. 7～8か月頃に使える食品一覧
- P 8. 7～8か月頃の日安量
- P 9. 生活リズムと授乳・離乳食
- P 10. 9～11か月頃の食形態
- P 11. 手づかみ食べ
- P 12. 9～11か月頃に使える食品一覧
- P 13. フォローアップミルクについて
- P 14. 9～11か月頃の日安量
- P 15. 生活リズムと授乳・離乳食
- P 16. おやつ（補食）について
- P 17. 12～18か月の食形態
- P 18. 12～18か月頃に使える食品一覧
- P 19. 12～18か月頃の日安量
- P 20～21. かわさきの食育について
- P 22. まとめ

ページ
番号

離乳食とは

母乳やミルクを自分のペースで欲しがり飲んでいる赤ちゃんが、生活リズムを整えながら家族と一緒に食卓を囲んで食事ができるようにしていくことが「離乳食」です。



離乳食だけ特別に用意するのではなく、家族の食事を整え、親の食事から離乳食を取り分けて作っていくことが大切です。
また、食べる楽しさを体験していくことを目標とします。

大人も、子も
同じです

食事の基本

主食

ごはん、パン、めん類



エネルギー源となる

副菜

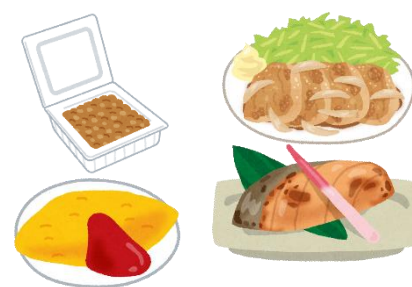
野菜、きのこ、
いも、海藻料理



ビタミン・ミネラル源
となる

主菜

肉、魚、卵、大豆料理



たんぱく質源となる

主食・副菜・主菜をそろえることが
バランスのよい食事！

離乳の進め方の目安



下表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します。

	離乳の開始  離乳の完了			
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
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いだけ与える。	1日2回食で食事のリズムをつけていく。 - 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。	- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 - 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 - 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
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

離乳期の鉄の摂取について

- お腹の中にいる時に体内に蓄積された鉄は、生後5か月から欠乏し始めると言われており、適切な時期に離乳を開始することが大切です。
- 母乳育児の場合、鉄やビタミンDの不足が起こりやすいと言われています。
- お子さんのペースに合わせてながら、鉄やビタミンDを多く含む食品を意識的に取り入れるようにしましょう。
- 鉄やビタミンDを多く含む、育児用ミルクやフォローアップミルクを離乳食に活用するようにしましょう。



育児用ミルク・フォローアップミルクの使い方のポイント

湯で溶かして牛乳のようにして調理に使う以外にも、
粉状であれば、水分のあるメニューにそのまま
料理の仕上げに、振り入れて混ぜて使うこともできます。



7～8か月頃
(離乳中期)

生活リズムと授乳・離乳食

- 1回食を始めて1～2か月経ったら、2回食へ。
離乳食は決まった時間にあげます。また朝起きた時や寝る時は着替える等、生活のメリハリを意識し、基本的な生活リズムをつくっていきます。

タイムスケジュールの一例

2回食	(例) 6時	10時	14時	18時	22時
	 母乳・ミルク	 離乳食  母乳・ミルク	 母乳・ミルク	 離乳食  母乳・ミルク	 母乳・ミルク

- 3～4時間くらい授乳間隔のリズムを作ってあげるとお腹が空いて進みやすいです。

7～8か月頃の食形態

- ポターージュくらいの形状が上手にゴックンと飲み込めているようなら、舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）にステップアップしましょう。
- 少しずつ、つぶし方を粗くしていきます。食べにくい時には、飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。



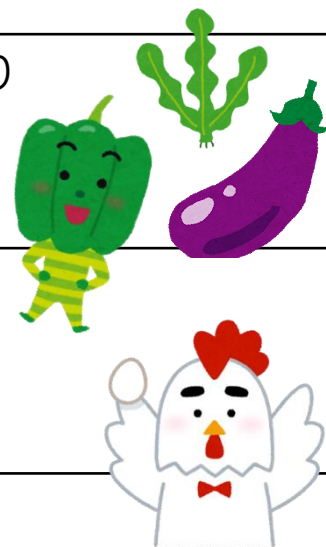
つぶし



あらつぶし

7～8か月頃に使える食品一覧

		5～6か月の食品にプラスして
主食	熱や力を出す食品	10倍がゆ～5倍がゆ（少しずつ米粒をつぶさない程度に） 食パンがゆ（ミルクや牛乳で煮る） スパゲティ、マカロニ、オートミール
副菜	からだの調子を整える食品	なす（皮除く）、カリフラワー、ピーマン、きゅうり さやいんげん、さやえんどう、里芋 ねぎ、アスパラガス、レタス、のり、わかめ
主菜	血や肉となる食品	赤身魚（かつお、まぐろ、ツナ缶等）、白身魚（鮭） 鶏肉（ささみ） 納豆、高野豆腐（そのまますりおろし、使用） 卵黄～全卵（しっかり加熱したもの）
調味料他		かつおだし ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、バター、砂糖 （上記の調味料だったら、大人のごはんから味を薄めればとりわけができます） プレーンヨーグルト、牛乳（料理に加熱して使用）、チーズ（クリームチーズ以外）



初めての食材は1回に1種類まで、離乳食用スプーン1さじから開始！

7～8か月頃の日安量

1回あたりの目安量	
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

量は目安です。
お子さんの食欲や成長・
発達の状況に応じて、食
事量を調節しましょう。

栄養が足りているか、
多すぎるか心配な時は、
身体発育曲線に沿って成
長しているかどうかを確
認しましょう。



9～11か月頃
(離乳後期)

生活リズムと授乳・離乳食

- 1日2回のリズムに慣れたら、1日3回食へ。
離乳食は決まった時間にあげます。1日3回のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるようにしていきましょう。

タイムスケジュールの一例

3回食	(例)	6時	10時	14時	18時	22時
						
	母乳・ミルク	離乳食	母乳・ミルク	離乳食	母乳・ミルク	母乳・ミルク

- 3～4時間くらい授乳間隔のリズムを作ってあげるとお腹が空いて進みやすいです。

9～11か月頃の食形態

- 舌でつぶせる固さを上手にモグモグして飲み込めているようなら、歯ぐきで押しつぶせる固さ（バナナくらい）にステップアップしましょう。
- 食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。



手づかみ食べ

- ・手づかみ食べは生後9か月頃から始まり、1歳過ぎのお子さんの発達にとって、積極的にさせたい行動です。
- ・自分で食べ物を持ちたがるようになってきます。食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや感触を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べる練習になっています。
- ・スティックや小判形など、持ちやすいものを用意しましょう。

汚してもいい環境を整えていきましょう。

(例)

- ・床にビニールシート、新聞紙を敷いておく
- ・食事用エプロンをつける

口に詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えていくよ！



9～11か月頃に使える食品一覧

		7～8か月の食品にプラスして	
主食	熱や力を出す食品	5倍がゆ～軟飯へ 食パン、ロールパン、トースト	
副菜	からだの調子を整える食品	セロリ、ひじき ※繊維の多い野菜（ごぼう・れんこん・こんにゃく等）以外は、柔らかく煮れば、ほとんど食べられる。	
主菜	血や肉となる食品	青皮魚（イワシ、さば、さんま）、鶏レバー 鶏、豚、牛ひき肉、大豆煮豆（つぶす）	
調味料他		植物油、マヨネーズ（全卵が食べられてから） ケチャップ、みりん、酒、酢	

初めての食材は1回に1種類まで、離乳食用スプーン1さじから開始！

フォローアップミルクについて

- フォローアップミルクは牛乳の代用として開発されたもので、鉄分やビタミンが多く含まれています。母乳やミルクの代替品ではないので、母乳やミルクをやめてフォローアップミルクに替える必要はありません。
- 離乳食の3回食が軌道に乗り、順調に進んでいる場合は、フォローアップミルクを飲む必要はありません。



9～11か月頃の日安量

1回あたりの目安量	
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

量は目安です。
お子さんの食欲や成長・
発達の状況に応じて、食
事量を調節しましょう。

栄養が足りているか、
多すぎるか心配な時は、
身体発育曲線に沿って成
長しているかどうかを確
認しましょう。



12～18か月頃
(離乳完了期)

生活リズムと授乳・離乳食

- 食事は1日3回で、食事リズムを大切にします。一度に食べられる量は少ないので、1日1～2回の「おやつ（補食）」をとって栄養を補います。

タイムスケジュールの一例

3回食	(例)	8時	12時	15時	18時
		 離乳食	 離乳食	 おやつ（補食）	 離乳食

- 母乳、育児用ミルクは、お子さんの状況に応じて与えます。欲しがらなければ飲ませなくても大丈夫です。

おやつ（補食）について

- お子さんは一度に食べられる量が少ないので、食事ではとりきれない栄養を補うために、おやつを1日1～2回活用します。
- おやつではお菓子より、果物やいも類、おにぎり、乳製品などをあげましょう。甘い飲み物は控えるようにしましょう。



おやつは時間と量を決めて
あげることが大切です！

12～18か月頃の食形態

- 歯ぐきで押しつぶせる固さを上手にモグモグして飲み込めているようなら、歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）にステップアップしましょう。
- 手づかみ食で前歯で噛みとる練習を通し、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていきます。



12～18か月頃に使える食品一覧

		0歳代の頃に使った食品にプラスして	
主食	熱や力を出す食品	軟飯～ご飯へ	
副菜	からだの調子を整える食品	ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃく しらたき、コーン缶、きのこ	
主菜	血や肉となる食品	牛・豚レバー ハム、ウィンナー、コンビーフ 油揚げ、厚揚げ、がんもどき	
調味料他		はちみつ、黒砂糖（1歳過ぎから） 牛乳（飲み物としては、1歳過ぎから） カレー粉、ソース、コンソメ、 クリームチーズ、ヨーグルト（加糖）	

初めての食材は1回に1種類まで、離乳食用スプーン1さじから開始！

12～18か月頃の日安量

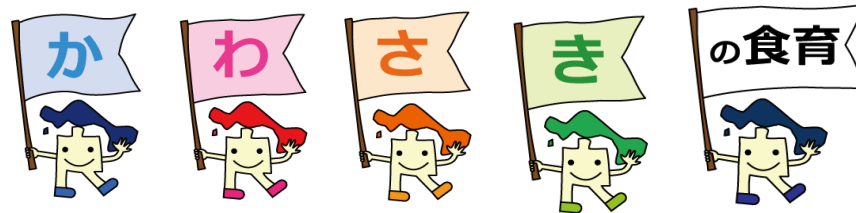
1回あたりの目安量	
穀類（g）	軟飯80～ ご飯80
野菜・果物（g）	40～50
魚（g）	15～20
又は肉（g）	15～20
又は豆腐（g）	50～55
又は卵（個）	全卵1／2～ 2／3
又は乳製品（g）	100

量は目安です。
お子さんの食欲や成長・
発達の状況に応じて、食
事量を調節しましょう。

栄養が足りているか、
多すぎるか心配な時は、
身体発育曲線に沿って成
長しているかどうかを確
認しましょう。



第4期川崎市食育推進計画 かわさきの食育



からだをつくる食育の推進

若い世代を中心に健康に配慮した食習慣を
身につけ、セルフケアを実践する取組

離乳食も大人の食事も、主食・主菜・副菜を揃えた
バランスのよい食事をしましょう！



を大切にする食育の推進

輪食・話食（一緒に楽しく食べる）
環食（環境に配慮する）・和食に関する取組

子どもにとって、食事の楽しさを味わい、食に対する興味や
意欲を育むために「一緒に食べること」（共食）を心がけましょう！

第4期川崎市食育推進計画 かわさきの食育



いがいに備える食育の推進

家庭、地域、施設における非常食の備蓄の推進や
安全・安心な食を選択する力の育成に関する取組

いざという時のために、3日分以上の食料や飲料水を備蓄しましょう！
家族構成（乳幼児等）を考慮した食品も用意しましょう！



ゆうしょくから伝わる食育の推進

給食を通して「食」の大切さを伝える取組
栄養管理された給食の提供

家庭でも保育園等で提供されている給食の献立や
食事量を参考にして食事をしましょう！

家庭でできる「かわさきの食育」を
進めていきましょう！

まとめ

- 離乳食は約1年間をかけて、食形態、食事回数、食材を少しずつ増やしていき、「朝食・昼食・夕食の1日3食を食べられるようになること」、「大人と一緒に、同じ内容のものを規則正しく食べられるようになること」「食べる楽しさを体験していくこと」を目的としています。
- お子さんのペースに合わせてながら、食材の種類、量などを増やしていきましょう。
- 家族で食卓を囲んで同じ料理を食べる経験は、お子さんの食べる意欲を育てることにもつながります。大人の食事も「主食・主菜・副菜」を毎食揃えるようにしましょう。

