

# 授乳と離乳食

## ◆授乳と離乳食のタイムスケジュールモデル

あくまでも参考に、赤ちゃんにあった時間と量を。

<p>(5、6ヶ月ごろ) 初めの頃</p>	<p>AM6:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク (乳児が欲する量)</p>	<p>AM10:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク (乳児が欲する量)</p>	<p>PM2:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク (乳児が欲する量)</p>	<p>PM6:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク (乳児が欲する量)</p>	<p>PM10:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク (乳児が欲する量)</p>
<p>(7、8ヶ月ごろ) 2回食になったら</p>	<p>AM6:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>	<p>AM10:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM2:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM6:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>	<p>PM10:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>
<p>(9～11ヶ月ごろ) 3回食になったら</p>	<p>AM6:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>	<p>AM10:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM2:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM6:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM10:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>
<p>少し進んだら・</p>	<p>AM7:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>AM12:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM3:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>	<p>PM6:00</p>  <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p>	<p>PM10:00</p>  <p>授乳 母乳またはミルク</p>
<p>(12ヶ月～18ヶ月ごろ) 完了食</p>	<p>AM7:00</p>  <p>朝食 大人と一緒に (離乳食)</p>	<p>AM10:00</p>  <p>おやつ</p>	<p>AM12:00</p>  <p>昼食 大人と一緒に (離乳食)</p>	<p>PM3:00</p>  <p>おやつ</p>	<p>PM6:00</p>  <p>夕食 大人と一緒に (離乳食) ※赤ちゃんにあわせて 就寝前の授乳</p>

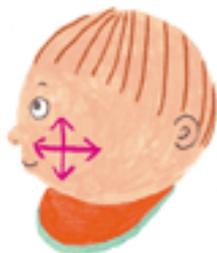
# 離乳食と支援のポイント

## 《7～8か月ごろ》

目 標・・・・・・・・舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。  
いろいろな味や舌触りを楽しませましょう。

固さの目安・・・・・・・・豆腐くらいで、舌と上あごでつぶせる固さ

味付けの目安・・・・・・・・味付けはほんの風味付け程度



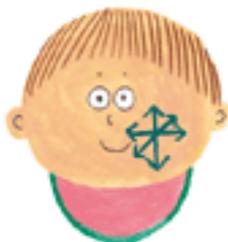
- ☆ スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸飲みしてしまうので、スプーンを中心部分を下唇にのせるようにします。
- ☆ 平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます
- ☆ 大粒のものを飲み込んでしまうので注意
- ☆ 食べる量は個人差が大きいため無理強いしないように。
- ☆ つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようとりみをつける工夫をする

## 《9～11か月ごろ》

目 標・・・・・・・・上下2本の前歯が生えそろう時期。前歯で噛み切り、  
歯ぐきでつぶす練習を。家族で楽しく食事をしましょう。

固さの目安・・・・・・・・バナナくらいの固さで、歯ぐきでつぶせる程度

味付けの目安・・・・・・・・だし汁を中心に、大人より薄めの味付け



- ☆ 丸みのあるスプーンを下唇の上へのせ、上唇が閉じるのを待ちます
- ☆ 手づかみ食べもしていきましょう。持ちやすい、軟らかめのものを用意するといいですね。前歯でかじりとり、自然に一口量を学習します。
- ☆ 7～8cmの長さが持ちやすいとされています。
- ☆ 野菜（葉物以外）は細かく刻みすぎないように一口大に
- ☆ 上手に食べられない時は大人がサポートしましょう。
- ☆ 遊んでしまうようなら、声をかけてから片付けましょう。

《1歳～1歳6か月ごろ》

目 標・・・・・・・・エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期  
母乳または育児用ミルクは一人ひとりの子どもの離乳の進行や完了の  
状況に応じて与えます。

固さの目安・・・・・・・・肉団子くらいの歯ぐきでつぶせる程度

味付けの目安・・・・・・・・薄めの味付け

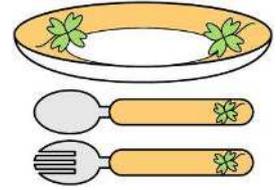


- ☆ 手づかみ食べを十分にさせましょう
- ☆ 野菜は1cm角程度のもの、大きめのものを組み合わせ  
て用意できるといいですね。
- ☆ 遊び食べが盛んに。ダラダラ食べさせずに声をかけてか  
ら、切り上げましょう
- ☆ 家族と一緒に食べる楽しさを伝えるようにしましょう

～ め も ～

# ベビーフードの利用について

離乳の進み具合にあわせてベビーフードを利用する人が増えてきました。ベビーフードは内容や量をよく考えて、手作りの離乳食とうまくとり合わせて賢く使うようにしましょう。



《ベビーフードを利用するときは・・・》

☆子どもの月齢や固さのあったものを選びましょう。

子どもに食べさせる前に一口食べてみて、味や固さを確認しましょう。

☆用途にあわせて上手に選択を！

外出や旅行のとき、時間がないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるなど、用途にあわせて使い分けましょう。

☆料理名や原材料が偏らないように！

裏ごしのレバーやほうれん草、にんじん、かぼちゃ、コーンなどの素材のベビーフードをおかゆやうどんと煮込んだりすると、離乳食のレパートリーも広がり、赤ちゃんもいろいろな味が楽しめます。

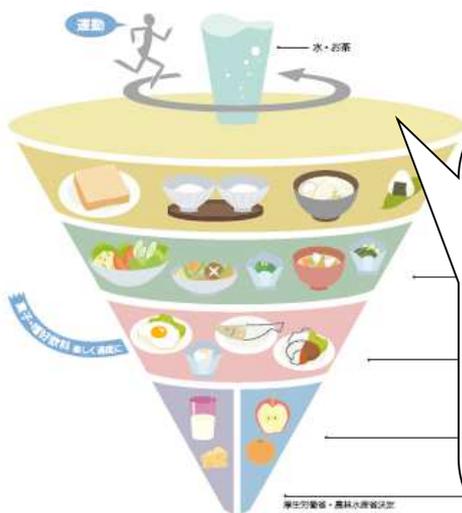
☆開封後の保存には注意して！食べ残しや作りおきは与えない。

瓶詰やレトルト製品は開封後、すぐに食べさせましょう。乾燥タイプは表示（注意事項）をよく読んで適切な使用を！衛生面の観点から、食べ残しや作りおきはしないようにしましょう。残りそうな時には最初にきれいなスプーン等で取り分けて冷凍しておきましょう。

## 食事バランスガイドを使って食事量を考えてみましょう

### 大人の食事量のめやす

大人の1日分（2200kcal）



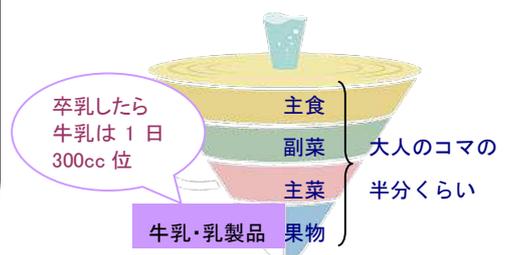
食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかをひと目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループに料理や食品を組み合わせ取れるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

### 《子どもの1日の食事量の目安》

- ◆繊維のかたい葉物や肉類などは控えて。薄味で。
- ◆主菜として乳製品を使うことができる。
- ◆牛乳は離乳の進みに応じて個別対応。牛乳を飲み物として与えるのは1歳以降に。

### こどもの食事量のめやす

1～2歳の1日分



## 7～8カ月ころ（1日2回食）

上手にごっくんと飲み込めたら、次は食べ物を舌と上あごでモグモグしながらいろいろな味や舌ざわりを覚える時期です。穀類の主食+たんぱく質源の主菜+野菜類の副菜を合わせましょう。まだ赤ちゃんが上手にごっくンできないときは焦らないで！  
赤ちゃんの発達にあわせてゆっくり離乳食を進めましょう。

### 7倍がゆ



米  
水 米の7倍

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水を入れて米が白くなるまで吸水させる（20～30分）。
- ② ふたをして強火にかけて沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないように注意して約20分炊く。
- ③ 火をとめてきっちりふたをし、10分蒸らす。

### ツナとトマトのリゾット

ツナ缶 小さじ1  
トマト 1/8個  
7倍がゆ 大さじ3

- ① ツナは茶こしに入れ、熱湯を回しかけ塩抜きし、細かく刻む。
- ② トマトは皮を湯むきして種を取り除き、みじん切りにする。
- ③ ①②と7倍がゆを混ぜ合わせる。

### うどんのやわらか煮

ゆでうどん 40g  
しらす干し 小さじ1  
ほうれん草 葉先1枚  
にんじん 5mm厚さの輪切り1枚  
だし汁 適量  
水溶性片栗粉

- ① ほうれん草はやわらかくゆで、みじん切りにする。にんじんは皮をむいてやわらかくゆで、8mm角に切る。
- ② ゆでうどんは小さく切り、しらす干しは湯どうしする。
- ③ ①をだし汁でよく煮込み、②を加えてやわらかく煮る。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつける。

### 白身魚入りマッシュポテト

白身魚（刺身使用可） 1/10切れ  
じゃがいも 1/4個  
牛乳又は湯で溶いた粉ミルク 大さじ2  
\*白身魚になれたら鮭の代用も可

- ① 白身魚とじゃがいもはラップをかけ、それぞれレンジ加熱する。
- ② ①をつぶし、牛乳又は湯で溶いた粉ミルクを入れて混ぜ合わせる。

## 鶏と卵のふわふわ焼き

鶏ささみ肉 1/10本  
ブロッコリー 穂先小房 1個  
溶き卵 大さじ1

- ① 鶏ささみ肉は湯がいて、ほぐす。ブロッコリーはやわらかく煮てみじん切りにする。
- ② ①に溶き卵を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②をフライパンに流しいれ、両面を焼いて卵にしっかり火を通す。

## オムトマト

トマト 1/6個  
溶き卵 大さじ1  
牛乳又は湯で溶いた粉ミルク 大さじ1

- ① トマトは皮を湯むきして種を取り除き、みじん切りにする。
- ② 溶き卵に①、牛乳又は湯で溶いた粉ミルクを加え、よくかき混ぜる。
- ③ ②をフライパンに流しいれ、菜箸で軽くほぐしながら焼いて、卵に十分に火を通す。

## 野菜のやわらか煮

なす  
たまねぎ  
大根  
にんじん  
だし汁又は水 適量  
しょうゆ又は味噌 少量

野菜2~3種類  
適量  
(30~50g)

- ① 野菜は皮をむき、適当な大きさに切り、だし汁などで煮る。風味付け程度にしょうゆ又は味噌を加える。
- ② 野菜はやわらかく煮えたら器に盛り、子どもは食べやすい大きさにつぶして与える。

## にんじんのグラッセ

にんじん 5mm厚さの輪切り 1.5枚  
ブロッコリー 穂先少々  
バター 少々

\*大人はハンバーグ等の付け合わせに

- ① にんじんは皮をむいて3mm角に切り、やわらかく煮る。
- ② ブロッコリーはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ③ ①にバターを加えて混ぜ、器に盛り、②をのせる。

## 9～11カ月ころ（1日3回食）

上下2本の前歯が生えそろう時期です。

豆腐や煮た野菜などの、やわらかいものを舌でつぶしてモグモグと上手に口を動かして飲み込めるようになったら、前歯で噛み切り、歯ぐきでかみつぶす練習をしましょう。

手で持って食べられるような料理も用意し、家族で楽しく食卓を囲みましょう。

### 5倍がゆ

米  
水 米の5倍

- ① 米をとぎ、厚手で深めの鍋に、分量の水と米を入れ吸水させておく。
- ② 弱火で約20分加熱し、10分蒸らす。

### あんかけごはん

にんじん 3mm厚さの輪切り 1/2枚  
もやし 10本  
ブロッコリー 穂先小房 1/10個  
豚ひき肉 小さじ1/2  
5倍がゆ  
だし汁 1/4カップ  
水溶き片栗粉 少々

- ① にんじんは皮をむき、3mm角に切る。もやし、ブロッコリーはそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋に①、だし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に豚ひき肉を入れ、しっかり火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 器に5倍がゆを盛り、③をかける。

### フレンチトースト

食パン8枚切 1/2枚  
牛乳 50cc  
卵 1/3個  
バター 少々

- ① 食パンは耳をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 牛乳と卵を合わせた中に、①を浸す。
- ③ バターを溶かしたフライパンで②の両面を焼く。

### 鮭のあんかけとろとろ煮

鮭の切り身 1/6切れ  
ピーマン 1/6個  
にんじん 2mm厚さの輪切り1枚  
玉ねぎ 5mm厚さのくし形切り1枚  
野菜スープ 大きじ2  
水溶き片栗粉 少々

- ① 鮭はゆでて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ② ピーマンはへたと種を取り除き、5mm四方に切る。にんじんは皮をむき、細切りにする。玉ねぎは皮をむき、5mm角に切る。
- ③ 鍋に①、②、野菜スープを入れてやわらかく煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

## 鶏ひき肉と里いものごま味噌和え

鶏ひき肉 小さじ1

里いも 1個

A {  ごまペースト  小さじ 1/4  
      味噌  少量  
      だし汁  小さじ1

- ① 鶏ひき肉はゆで、ほぐしておく。
- ② 里いもは皮をむき、1 cm 厚さに切ってやわらかくゆでてから粗くつぶす。
- ③ A を混ぜ合わせ、①と②を入れて和える。

## ふわふわオムレツ

卵 1個

バター 少々

- ① 卵白と卵黄に分ける。
- ② 卵白をよく泡立て、そこに卵黄をさっくり混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、弱火で焼く。

## そぼろあんかけ豆腐

絹ごし豆腐 3cm角1個

野菜スープ 大さじ1

鶏ひき肉 小さじ 1/2

にんじん 5mm厚さの輪切り1枚

小松菜 葉先2枚

砂糖 少々

しょうゆ 少々

水溶き片栗粉 適量

- ① 絹ごし豆腐は湯通しし、1 cm 角に切る。
- ② にんじんは皮をむき、おろし金ですりおろす。  
小松菜はゆで、みじん切りにする。
- ③ 鍋に②、鶏ひき肉、野菜スープを入れ、肉にし  
っかり火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろ  
みをつける。
- ④ 器に①の豆腐を入れ、上から③のあんをかける。

## 1歳～1歳6カ月ころ

幼児食まであと一歩！

栄養のほとんどを食事からとり始める時期です。

生活リズムを整え、朝・昼・夜の3回の食事時間を決めましょう。

いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむようにしましょう。家族と一緒に食卓を楽しむことが大切です。

### 軟飯

米  
水 米の2倍

- ① 米をとぎ、厚手で深めの鍋に、分量の水と米を入れ吸水させておく。
- ② 弱火で約20分加熱し、10分蒸らす。

### 豆腐ステーキのケチャップソースかけ

豆腐 30g  
片栗粉 小さじ1  
バター 小さじ1/2  
ケチャップ 小さじ1/2  
水溶き片栗粉 少々

- ① 豆腐はペーパータオルでくるみ、電子レンジで加熱して水気をきる。
- ② 両面に片栗粉をまぶしてバターで焼く。
- ③ ケチャップは水で薄めて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて豆腐の上からかける。

### ひじき入り卵焼き

卵 30g  
ひじき（乾燥） 2g  
グリーンピース 3g  
トマト 10g  
だし汁 5ml  
しょうゆ 1ml  
サラダ油 1ml

- ① ひじきをよく水洗いし、水につけ戻し、軟らかくゆでて、5mm程度の長さに切り、水気をしぼる。
- ② グリーンピースはさっとゆでる。トマトは皮と種を取り、1cm角程度に切る。
- ③ 卵を溶いて①、②、だし汁、しょうゆを加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③をオムレツ風に焼く。