

トライ離乳食 初期

令和7年改訂

離乳とは

乳児の成長に伴い、母乳または育児用ミルクなどの乳汁だけでは、不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与える食事を「離乳食」という。

(WHOでは「Complementary Feeding」といい、「補完食」と訳されることがある)

離乳食の目的

- 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。
- 食べる練習をする。
- 食べることの楽しさ経験する。

離乳食開始の目安

- * 生後5～6か月ごろ
(出生時の体重が小さい子は、修正月齢で考える)
- * 首がすわり、支えてあげると座れる
- * 食物に興味を示す
- * スプーン等を口に入れても押し出すことが少ない
(哺乳反射の減弱)

離乳食をはじめる時期が早い場合

- ・消化能力が低いため消化器官に負担がかかる

離乳食をはじめる時期が遅い場合

- ・食べる練習がうまくできない
- ・食品からの栄養（特にエネルギー・鉄分・ビタミンD）が必要な時期に不足する

離乳食の進め方の目安

離乳の開始



離乳の完了

	離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
ミルクの目安量(ml／日)	1,000～800	800～600	600～400	400
食べ方の目安	* 子どもの様子を見ながら1日1回 1さじずつ始める * 離乳食の後に、母乳や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 ※共食：誰かと一緒に食事をする	* 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

調理形態の目安	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
---------	---------------	----------	------------	-----------

<1回あたりの目安量>

I	穀類(g)	10倍がゆの、つぶしがゆから始める	7倍がゆ 50～80	5倍がゆ 90 ～軟飯 80	軟飯 90 ～ご飯 80
II	野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
III	魚(g)	すりつぶした野菜なども試してみる	10～15	15	15～20
	または肉(g)		10～15	15	15～20
	または豆腐(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などの順に試してみる	30～40	45	50～55
	または卵(個)		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



	離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳食完了期の後半ごろに奥歯が生え始める。	
摂食機能の目安	口を閉じて取り込み や飲みこみができる ようになる。	舌と上あごでつぶし ていくことができるよ うになる。	歯ぐきでつぶすこと ができるようになる。	歯を使うようになる。

※(公財)母子衛生研究会 「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」より転載(一部改変)

- ♣ 成長曲線のグラフに体重・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しましょう。
- ♣ 成長曲線から大きく外れていく場合には、医師に相談してその後の経過を観察しましょう。

調理のポイント



<衛生面>

乳幼児は大人と比べ細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食は水分が多く、薄味であり、つぶす、刻むなどの調理操作をすることから細菌に汚染されやすく傷みやすいので、衛生的に取り扱うことが重要です。

① 清潔に調理

- ・調理の前には必ず石けんで丁寧に手を洗う。
- ・食品も水洗いできるものは良く洗う。
- ・使用後の調理器具・食器はよく洗い、よく乾かし、清潔に保管する。

② 加熱調理

- ・食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱する。
- ・手際よく調理し細菌の繁殖を防ぐ。

③ 食べ残しは与えない

- ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える。
- ・多く作ったときには、粗熱をとって冷凍する。

<調理操作>

ゆでる

子どもの咀嚼力に応じた固さにゆでる。

<水からゆでる;根菜類>

小鍋に水と食材を一緒に入れ、ふたをして火にかけて沸騰したら火を弱め、完全に火を通す。

<湯からゆでる;青菜類や肉・魚・麺類>

青菜は火の通りにくい根本から、ふたをしないでゆでる。魚などゆでてそのまま与えるときは完全に火を通す。

つぶす

5, 6か月くらいまではなめらかなペースト状になるようにゆでてつぶすのが基本である。

<すり鉢>

ゆで方が足りないとすりつぶしにくい。すりこ木をすり鉢に押しつけるようにする。離乳食用のすり鉢を使うと便利である。

<フォークやマッシャー>

軟らかくゆでた食材は、フォークの背で押すだけでつぶせる。量が多いときはマッシャーを使う。

切る

調理法や離乳の時期によって適した切り方がある。太さ、細さだけでなく、長さにも注意して切る。包丁の代わりにスライサーや調理ばさみを使うこともできる。野菜や肉には繊維があり、繊維の向きに垂直に切ると繊維が断ち切れ、軟らかい食感になる。

その他の調理法

すりおろす

根菜や高野豆腐、麩などの乾物、冷凍したパンや鶏ささ身などはすりおろすと、簡単に細くなり繊維も切れ調理時間も短くてすむ。おろし器はにおいが移るので離乳食用を用意する。

のばす

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、水分を加えてのばす。離乳食を始めたばかりならポタージュ状に、慣れてきたらヨーグルトくらいの固さにと段階を追って水分の量を減らしていく。

裏ごしする

繊維のある野菜は、すりつぶすよりもなめらかに仕上がる。時期に応じて水分を加えて仕上げる。野菜や芋類の他、ゆで卵の黄身や豆類、イチゴやモモなどの果物にも適した調理法である。

とろみをつける

パサパサする食材はとろみをつけると食べやすい。とろみづけには水溶き片栗粉、米、じゃがいも、ホワイトソース、すりつぶしたパンなどを使用し、大人のものよりとろみはゆるめにする。

おかゆ・軟飯の作り方



(お米からお鍋でおかゆを作るとき)

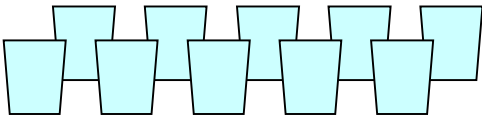
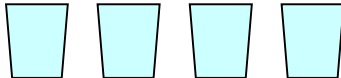
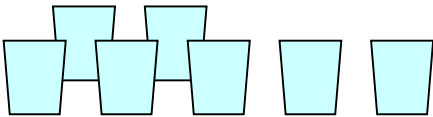
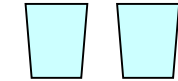
- ① 洗米したお米と定量の水を鍋に入れ, 20~30分間吸水させる。
- ② ふたをして火にかけ, 沸騰したら火を弱めてふきこぼれないように少しふたをずらして30分間煮る。
- ③ 火を止めて, ふたをして10分間蒸らす。

(ご飯からおかゆを作るとき)

→『10倍がゆの作り方』の動画参照

- ① ごはんと定量の水を鍋に入れ, ご飯をほぐしてふたをし, 火にかける。
 - ② 沸騰したら火を弱め, ふたをずらし20分間ほど煮て, 火を止めて7~8分間蒸らす。
- * 火加減などにより出来上がりが変わるので, 様子を見て水を加減する。

<お米と水・ご飯と水の割合>

		お米から作るとき	ご飯から作るとき
5～6 か月ごろ	10倍 がゆ	米： 1  水： 10 	ご飯： 1  水： 4 
7～8 か月ごろ	7倍 がゆ	米： 1  水： 7 	ご飯： 1  水： 3 
9～11 か月ごろ	5倍 がゆ	米： 1  水： 5 	ご飯： 1  水： 2 
12～18 か月ごろ	軟飯	米： 1  水： 3 	ご飯： 1  水： 1 

離乳食の始め方

→『離乳食の始め方』の動画参照

種類 \ 日数		1～ 2日	3～ 4日	5～ 6日	7～ 8日	9～ 10日	11～ 12日	13～ 14日	15～ 16日	…30日
I 働く力や 体温と なる	かゆ	1 さじ	2 さじ	3 さじ	4 さじ	5 さじ	6 さじ	7 さじ	8 さじ	8さじ (30～40g)
II 体の調子 を整える	野菜				1 さじ	2 さじ	3 さじ	4 さじ	4 さじ	4さじ (20g)
III 体を作る	①豆腐 ②白身魚 ③卵黄							1 さじ	2 さじ	豆腐 ～5さじ 白身魚～2さじ 卵黄 ～2さじ

*「さじ」は、小さじの量を示します

<新しい食品を与える時のポイント>

初めてあげる食品はアレルギーの少ないおかゆが適しています。

新しい食品を与えるときは1日1種類とし、離乳食用のスプーン1さじから与えましょう。

こうすることで、その食品への子どもの慣れやアレルギー反応の有無を確認できます。異常がなければ、1日ごとに1さじ分ずつ増やしていきます。

異常が起きた場合に、受診しやすい午前中にはじめることが望ましいでしょう。

消化機能は未熟なので、子どもがよく食べるからといって、1度に多く与えることは避けましょう。消化器官に負担をかけてしまいます。また、十分に火を通し、人肌くらいに冷ましてから与えましょう。

<食品表示の義務がある食品>
えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

<注意が必要な食品>

♠はちみつ・・・乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使用しない

♠生卵や刺身など生のたんぱく質・・・消化が困難なため3歳までは与えない

離乳初期 生後5～6か月ごろ
(離乳食開始1～2か月ごろ)

- * 回数: 1日1回食 → 開始2か月ごろから徐々に2回食へ
- * 形態: ポタージュ状 (はじめは裏ごし → 徐々にすりつぶし)
- * 口に入った食べ物の舌ざわりや食感に慣れ, 上手に飲み込むことを覚えていく時期。食べる量にとらわれず, ゆったりとしたペースで始めましょう。
- * 離乳食用のスプーンで1さじから始め, 様子を見ながら量や食品の種類を増やしていきましょう。
- * 離乳食後には, 母乳やミルクを飲みたいだけ飲ませましょう。
- * 母乳または育児用ミルクは, 授乳のリズムに沿って, 子どもが欲しがるだけ飲ませましょう。

<1回あたりの目安量>

	働 き	食品名	目安量	主な種類	ポイント
Ⅰ 穀類	(エネルギー源) 体を動かす・熱を作る もとになる	10倍がゆ			すりつぶして湯でのばし、 ポタージュ状にする。 慣れてきたら、つぶし方を粗く する。
		芋類		じゃがいも・さつまいも	熱いうちにつぶす。
		麺類		乾麺	ゆでた後に塩分を洗い落とす。 だし汁で煮て、すりつぶす。
		パン		食パン(添加物の少ないもの)	凍らせてすりおろし、ミルクやスープ で煮る。
Ⅱ 野菜・ 果物	(体の調子を整える) 細胞を作ったり、大きくす る 皮膚の粘膜を丈夫にす る	緑黄色野菜		かぼちゃ・人参・トマト ほうれん草・ブロッコリーなど	軟らかい部分を使う。
		淡色野菜		かぶ・だいこん・キャベツなど 白菜・玉ねぎなど	
		果物		りんご・バナナなど	りんごはすりおろす。 バナナは量に注意する。
Ⅲ たんぱく 質性食品	(体を作る材料) 骨・内臓・脳・筋肉を作る	大豆製品		豆腐・きな粉	豆腐はゆでたものをすりつぶす。
		または 白身魚		カレイ・タイ・ヒラメ・しらす	脂肪が少なく肉質の軟らかい ものを使う。 タラは身が固くなりやすいので、 カレイなどに慣れてから。 しらすは湯通しして使用。 加熱すると固くなるため、とろみ をつける等の工夫をする。
		または 卵黄			固ゆで卵の卵黄を少量湯での ばしたりおかゆなどに混ぜる。
その他		育児用ミルク			食材をのばすのに使うと良い。

<生活リズム参考>

6:30

★
母乳又はミルク

10:00

★
母乳又はミルク
離乳食

14:00

★
母乳又はミルク

18:00

★
母乳又はミルク

22:00

★
母乳又はミルク

メニュー

5・6か月ごろ

料理名	材料	作り方	ポイント
じゃがいもと 人参のミルク煮 →動画参照	じゃがいも・・・20g 人参・・・・・・・10g 粉ミルク (分量のお湯で 溶いたもの) ・・・・・・・30ml	① じゃがいも，人参は5mmくらいのいちよう切りにし，軟らかく茹でる。 ② それぞれ裏ごしして分量のお湯で溶いた粉ミルクで，とろとろになるまで煮る。	じゃがいもの代わりに，さつまいもやかぼちゃの裏ごしを使用しても良いでしょう。
豆腐と大根の 裏ごし →動画参照	大根・・・・・・・20g 絹ごし豆腐・・・20g だし汁・・・・・・・100ml	① 皮をむいた大根をだし汁で軟らかくなるまで煮る。 ② 豆腐を加えてさっと煮る。 ③ ①と②を裏ごしし，ゆで汁でポタージュ状のかたさに調整する。	大人用の味噌汁のためにゆでた野菜を、味噌を加える前に取り分けることもできる。

<初めての卵黄の与え方> →『離乳食の始め方』の動画参照

材料	作り方	ポイント
卵・・・・・・・1個	水から卵を入れ、沸騰した後、12分ゆでる。	固ゆで卵の卵黄を、耳かき一杯程度とり、おかゆなどに混ぜて与える。

だしのとり方

野菜だし……キャベツ, にんじん, 玉ねぎなどの野菜の皮をむいて, 適当な大きさに切る。鍋に野菜と野菜の2倍量の水を入れて, ふたをしないで弱火で加熱する。沸騰したら弱火にし、30分ほど煮込んでこす。野菜も離乳食に使える。

かつおぶし……沸騰直前にかつおぶしを入れ火を止めて, 数分おいてこす。

昆布だし……汚れをふき取った昆布に, 簡単に切り込みを入れ, 水に入れる。30分以上おいてから火にかけ, 沸騰直前に取り出す。

* だしは多めにとって、一回分ずつ冷凍しても良い。

冷凍保存のポイント

- ① 新鮮なうちに冷凍する
- ② よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- ③ 短時間で冷凍する
- ④ 使いやすいように小分けにする
- ⑤ 品名と冷凍した日を明記する
- ⑥ 1週間以内に使い切る
- ⑦ 使うときは必ず再加熱する



- * 熱伝導率の高い金属製のトレイやアルミカップに入れると、より早く冷凍できる。
- * 保存袋に入れて箸で筋をつけると必要分だけ取りだしやすい。

ベビーフードについて

使用しても心配ありません！便利に活用しましょう！！

＜ベビーフードの使用ポイント＞

- 月齢や進み具合に適した固さか確認する。
- 大きさ, 固さ, とろみ, 味つけを手づくりの時に参考にする。
- 料理や原材料が偏らないように気をつける。
- 用途に応じて選ぶ
(外出／時間がない／メニューを1品増やす／栄養素の補給など)



水分補給について

汗をかいた時や入浴の後など、のどが渴いているようであれば、白湯や麦茶等の甘味や刺激の少ない飲み物を与えましょう。食事がしっかり食べられていれば、食事からビタミンやミネラルを補うことができますので、白湯や麦茶で問題ありません。

＜市販のスポーツ飲料・イオン水＞

糖分・塩分を含み与えすぎると肥満やむし歯、腎臓への負担が懸念されます。発熱や下痢、嘔吐など体調の悪いときに適量使用するのには良いですが、体調が回復したらやめて、習慣化しないようにしましょう。

＜果汁・甘味飲料＞

糖度が高く使用により血糖値が上昇すると、食欲の低下を招きます。また、肥満やむし歯の原因になることもあるので与えすぎに注意しましょう。

窒息事故に注意しましょう！

- ① **豆やナッツ類**など、固くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- ② **ミニトマトやぶどう等**の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。
乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。
- ③ 食べているときには、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。
物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引・誤嚥するリスクがあります。

<誤嚥・窒息しやすい食品例>

ぶどう、ミニトマト、豆やナッツ類、マシュマロ、グミ、団子など

消費者庁公表資料「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！(2021年1月20日)」より