

トライ離乳食 中期

令和8年改定

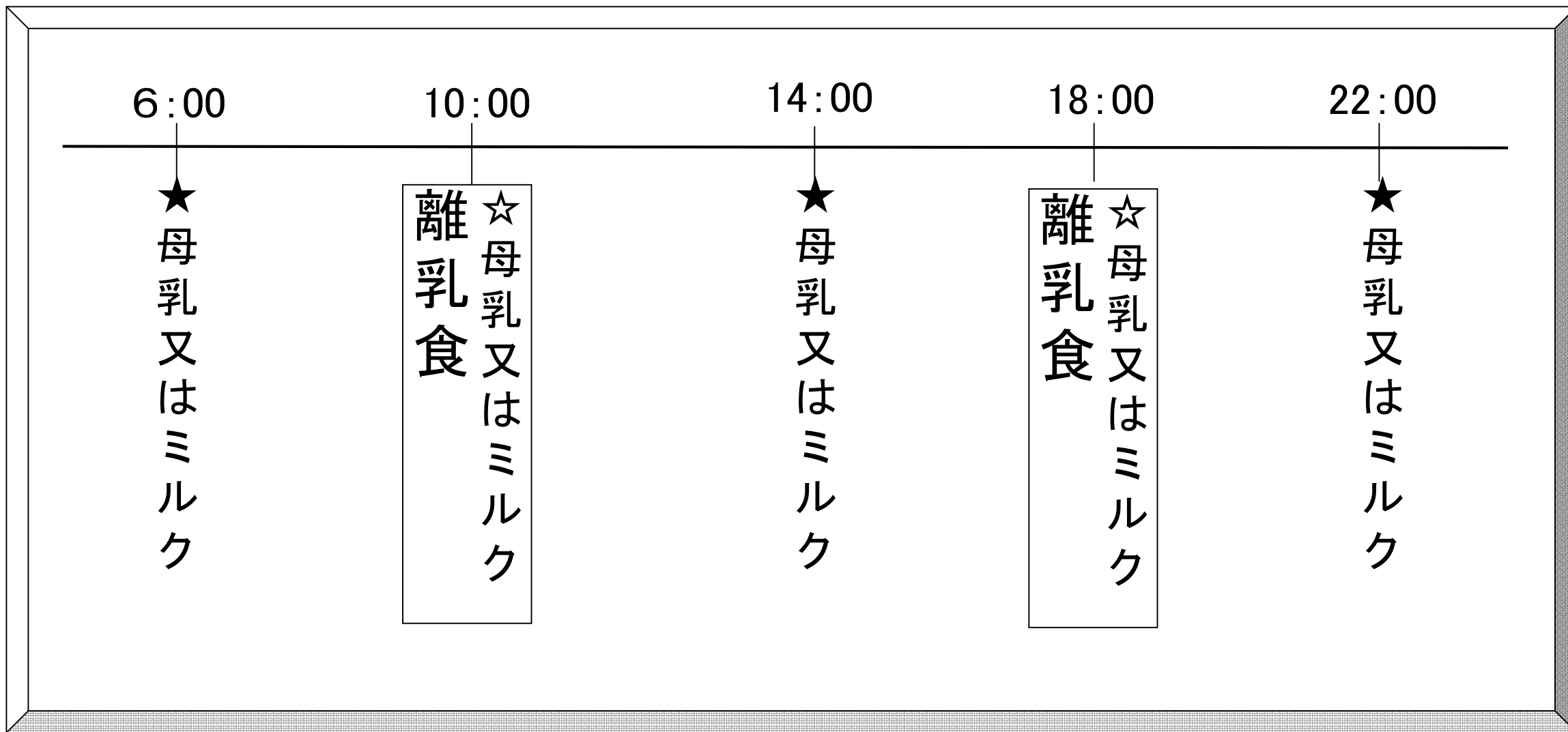
離乳中期 生後7～8か月ごろ
(離乳食開始3～4か月ごろ)

- * 回数: 1日2回食
- * 形態: 舌でつぶせる豆腐くらいの固さ
- * 上あごと舌を使って、食べ物を押しつぶすことを覚えていく時期です。
- * 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きましょう。
- * 知能が発達し様々なことに興味が出てきて、食べムラが出てくる時期です。あせらず食生活のリズムを乱さないように心がけましょう。
- * 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。
- * 生活リズムを確立していきましょう。

<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。	7倍がゆ	50~80g		少しつぶを残す。 適宜湯でのぼす。
		芋類	20~30g	じゃがいも・さつまいも・ さといも	
		パン	15~20g	食パン	
		麺類		(茹)そうめん・うどん(35~55g) (乾)マカロニ・スパゲティ(15g)	
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	20~30g	人参・ほうれん草・なす・ かぼちゃ・ピーマン	軟らかく茹でてすりつぶす。慣れてきたら2~3mm角に切る。 トマト・きゅうりは生も可。 季節の物を使用すると良い。 とろとろに煮て刻む。
		淡色野菜		大根・玉ねぎ・白菜・かぶ	
		果物		りんご・バナナなど	
		海藻類		わかめ・ひじき	
III たんぱく 質性食 品	(体を作る材料) 骨・内臓・脳・筋肉を作る。	白身魚・赤身魚	10~15g	白身魚・まぐろ・かつお	水煮缶詰も使える(塩分注意)。 凍らせてすりおろす。 納豆は刻んで加熱。 高野豆腐はすりおろし使用。 卵黄に慣れたら、卵白も試してみる。 全卵が使えるようになる。 完全に火を通す。 ヨーグルト50g=ミルク・牛乳50ml= チーズ10g
		または鶏肉	10~15g	ささ身	
		または大豆製品	30~40g	豆腐30g=納豆10g =高野豆腐(乾)3.5g	
		または卵	卵黄1~ 全卵1/3		
		または乳製品	50~70g	無糖ヨーグルト・チーズ 育児用ミルク・牛乳	
その他		調味料類		みそ・しょうゆ・塩・砂糖・バター	ごく少量で風味付け程度。

<生活リズム参考>



メニュー

7～8か月ごろ

料理名	材料	作り方	ポイント
あんかけ豆腐 →動画参照	豆腐……………40g 青菜……………5g 人参……………5g だし汁……………80ml 片栗粉……………適量 しょうゆ……少々	① 青菜は軟らかく茹でて、みじん切りにする。 ② 人参は軟らかく茹でて、みじん切りにする。 ③ 豆腐は、2～3mm角に切る。 ④ だし汁の中にしょうゆを少々入れ、豆腐、青菜、人参を加え、さっと火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。	水溶き片栗粉は、 片栗粉:水 =1:2
卵とじうどん	茹でうどん…40g 卵……………7g 片栗粉……………適量 オクラ……………5g だし汁……………70ml しょうゆ……………1g	① 茹でうどんは、米粒大に刻む。 ② オクラは軟らかく茹でて、みじん切りにする。 ③ 卵はよく溶いておく。 ④ だし汁にしょうゆを加え、①と②を入れ、沸騰したら③をいれ、完全に火を通す。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。	大人用から取り分ける場合は、出来上がりを細かく刻み、薄味に調整する。

<初めての全卵の与え方>

材 料	作 り 方	ポ イ ント
卵……………1個	① 器に割り、よく溶きほぐす。 ② おかゆや汁物などに加えて、よく加熱する。	ごく少量から始め、徐々に増やす。 「卵とじうどん」を参考にする。

<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、一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・カシューナッツ・かに・くるみ・
小麦・そば・卵・牛乳・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

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。

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)

- 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。

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ているので、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・誤嚥事故に注意しましょう

1. 離乳期の間は、固くて噛むことが困難な食材 (えび、貝類、おにぎりのりなど)は使用を避け、食塊の固さや切り方によってつまりやすい食材 (りんご、なしなど)は柔らかくなるまで加熱するなど工夫しましょう。

離乳期を過ぎ3歳頃までの間は、これらの食材は、歯の生え方や噛み砕く力、飲み込む力に応じて適度な大きさに切るなどして与えましょう。

窒息・誤嚥事故に注意しましょう

2. 0～5歳までのこどもには、固いナッツ・豆類、粘着性が高く飲み込みづらい食材(もち・白玉団子など)や、弾力性があり噛み切りにくい食材(いか・こんにゃくなど)は、窒息のリスクがあるため、使用を避けましょう。球形や大きさから、気道に入り、つまりやすい食材(ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、個装チーズ、うずらの卵など)は、4等分して形や大きさを変えたり、皮を取り除くなど工夫しましょう。

3. 食べ物を口にいったまま、遊んだり、話したり、寝転んだりさせないようにしましょう。また、泣いているこどもをあやそうとして、食べ物を与えるのはやめましょう。眠そうなときに食事をさせることも避けましょう。

出典：こども家庭庁「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」