

離乳食のしおり



大田区立保育園

令和7年改訂

大田区こども未来部保育サービス課

【 目次 】

1. 離乳食ってなあに？
2. 一日の離乳食の流れ
3. 離乳食の進め方
4. 月齢別使用食品とその調理法
5. 手づかみ食べのポイント
6. ベビーフードを上手に使いましょう
7. 離乳食に関するよくある質問

1 離乳食ってなあに？

- 離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補う（補完する）ために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。
- 母乳やミルクを「飲む」ことから、いろいろな形のある食べものを「かみつぶして飲みこむ」ことができるようになります。
- 進み方には個人差があるので、子どもの口の動きや表情などをよく観察し、一人ひとりの成長に合わせて無理のないよう、ゆったりと進めましょう。
- 子どもの発育及び発達の状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて「食べさせてもらう」ことから、手づかみ食べなど「自分で食べる」といった自立へと向かいます。
- 食事を規則的に摂ることで生活リズム（体内リズム）を整え、食べる意欲を育みます。
- 子どもと共に大人も生活リズムを意識し、健康的な食習慣を心がけます。
また、家族などと一緒に食卓を囲み、楽しく食べましょう。



2 一日の離乳食の流れ(大田区立保育園)

*表の  はミルク  は牛乳です

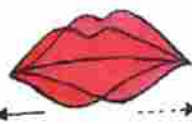
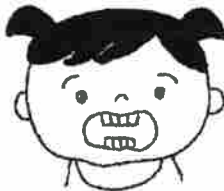
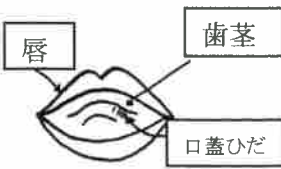
		授乳期			離乳初期		離乳中期	離乳後期	離乳完了期		
月齢		1.5 か月	2～3 か月頃	4 か月頃	5 か月頃	6 か月頃	7～8 か月頃	9～11 か月頃	12～18 か月頃		
家庭	6:00	母乳又は ミルクを 要求に 応じて 与える 	母乳又は ミルクの リズムを 徐々に 整える 	母乳 又は  160ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  140～160ml			
	7:00							離乳食	離乳食（朝食）		
保育園	9:30									50ml 又は麦茶  + おやつ	
	10:00			 160ml	離乳食 +  160～200ml	離乳食 +  160～200ml	離乳食 +  100～160ml	離乳食 +  80～120ml			
	11:00								離乳食（昼食）		
	14:00			 160ml	 160～200ml	離乳食 +  160～200ml	離乳食 +  80～140ml	離乳食 +  60～80ml			
	15:00								100ml 又は麦茶  + おやつ		
家庭	18:00					母乳 又は  160ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  160～200ml	離乳食 +  80ml	離乳食（夕食）
	22:00					母乳 又は  160ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  160～200ml	母乳 又は  100ml	

※ミルク、牛乳の量は目安です。

大田区こども未来部保育サービス課

3 離乳食の進め方

月齢の目安		舌や口の動き		
授乳期	0 か月	子どもはミルクを飲む時、次のような反射が起こります。(哺乳反射) 探索反射…乳首に唇が触れると、その方に顔を向ける、またはそれを探し求めて口を開く反射です。 空腹の時程、強く起きます。 口唇反射…乳首が口に入ると、それを唇、または舌で捕らえる不随運動です。 吸啜反射…乳首を強く吸う運動です。 嚥下反射…口腔内にたまった乳汁を、飲み込む運動です。		
	5 か月頃			
月齢の目安		舌や口の動き	ポイント	
離乳初期	5 か月頃	<舌の前後運動にあごの連動運動>  舌の動き  <口の動き方>  唇を閉じて取り込む - 上唇の形は変わらず下唇が内側に入る - 口角はあまり動かない - 口唇を閉じて飲み込む	- 舌は前後に動きます。 - 食べ物を舌で押し出すこともありますが、繰り返し進めます。 - なめらかにすりつぶしたトロトロ状の離乳食を与えると、唇を閉じゴックンと飲み込むことを覚えます。	- 離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れます。 - 離乳食の形態は、かたまりのないなめらかなトロトロ状にします。前半はポタージュスープを目安にし、後半は水分を減らしてヨーグルト状からマッシュ状にします。 - 離乳の開始はつぶしがゆから始めます。新しい食品を始める時は、スプーンで1さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やします。 - 慣れてきたら、じゃが芋、人参等の野菜、果物、続いて豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など様子を見ながら種類や量を増やします。 - 味付けはしません。
	6 か月頃	子どもの姿勢と食べさせ方		
離乳中期	7 か月頃	<子どもの姿勢> 少し後ろに傾ける  飲み込みやすい姿勢	<スプーンの運び方> ①下唇の真ん中にスプーンをまっすぐおきます。  ②上唇が下がり口が閉じたらスプーンを水平に引き抜きます。(上唇になすりあげない、奥に入れすぎない。) 	
	8 か月頃	<舌の上下運動>  舌の動き  <口の動き方>  左右同時に伸縮 - 上下唇がしっかり閉じて取り込み唇がうすく見える - 左右の口角が同時に伸縮する	- 舌が上下に動くようになります。 - 軟らかい離乳食を舌で上あごに押し付け、つぶす動きを覚えます。 - つぶす時、唇が左右に伸び縮みます。	- 食品の種類を増やします。 - 調理形態は舌でつぶせる、豆腐くらいの軟らかさが目安です。前半は軟らかい粒が少し混ざった状態で、後半は粗みじん切りか 3~5 mm角に切ります。 - 穀類(主食)、たんぱく質性食品(主菜)、野菜(副菜)、果物を組み合わせた食事にします。 - 飲み込みやすいようにとろみをつけます。 - 味付けは風味程度にします。
離乳中期	9 か月頃	子どもの姿勢と食べさせ方		
	10 か月頃	<子どもの姿勢> 少し後ろに傾ける  飲み込みやすい姿勢	<スプーンの運び方> - 舌の前方で食べ物を取り込めるようにやや手前にスプーンをおきます。  - 液状のものはスプーンを横向きにし、下唇に乗せ上唇を液に触れさせ、すする動きを引き出します。 	

月齢の目安		舌や口の動き	ポイント	
離乳後期	9 ～ 11 か月頃	<舌の左右運動>    左右どちらかの口角が縮む	・舌が左右に動くようになります。 ・舌でつぶせない離乳食は舌で左右どちらかに寄せて歯ぐきでつぶして食べることを覚えます。 ・かむ時、唇がよじれるように動きます。 ・食べ物を前歯でかみ取ることができるようになります。	・離乳食が3回食になり、栄養の中心は離乳食になります。栄養バランスにも気を配りましょう。 ・調理形態は指でつまみ、軽く力を入れると簡単につぶれる、バナナくらいの固さ、大きさは1cm角が目安です。 ・自分で食べたいという意欲を大切にし、食べることを楽しみます。 ・手づかみ食べをしやすい形や手に持って食べられる棒状のメニューを積極的に加えます。 ・コップや碗から飲む練習を始めましょう。大人と一緒に手を添えて飲ませます。 ・うす味を心がけましょう。 ・母乳育児を行っている場合は特に鉄欠乏を生じやすくなります。鉄、ビタミンDを含む食品を取り入れましょう。(赤身の魚・肉、レバー等)
		子どもの姿勢と食べさせ方 ・「もぐもぐ、ごっくん」など声をかけながら詰め込みすぎや、丸飲みしないように口の動き、食品の固さや大きさに気をつけます。 ・手指で食べ物の感触を覚える時期なので手づかみ食べをすすめます。 ・スプーンに食べ物を山盛りにせず、子どもが食べやすい量にしましょう。  自分の手がテーブルに届き、体がやや前傾した姿勢だと手づかみ食べしやすい。		
月齢の目安		舌や口の動き	ポイント	
離乳完了期	12 ～ 18 か月頃	<前歯が生えてくる>   ・口蓋ひだに食べ物が当たることによって固さや形を感知する	・次第に舌も唇も自由自在に動かせるようになります。 ・歯ぐきで上手にかめるようになり歯ぐきも固くなっていきます。 ・歯が生えるにしたがってかむ動作が完成していきますが、引き続き歯ぐきでかみつぶす練習を続けます。	・1日3食と2回のおやつという生活リズムを定着させる時期になります。 ・離乳食をしっかり食べられるようになると食後の母乳、ミルクは必要がなくなります。 ・調理形態は歯ぐきでかめる固さが目安です。 ・自分で手づかみ食べをして前歯でかみ取ることも覚える時期なので、軟らかくて大きめの食品も用意します。 ・うす味を心がけましょう。 ・食欲にムラが出やすい時期ですが、一時的なものです。バランスの取れた食事を用意し無理強いせず、遊び始めたら切り上げましょう。 ・家族と食卓等を囲み、一緒に食事を楽しみましょう。
		子どもの姿勢と食べさせ方 ・手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をして、一口量を覚えます。 ・やがてスプーンやフォークを使うようになり、自分で食べる準備をします。 まっすぐに座って ひじがテーブルにつく 足の裏が床面につく 		

4 月齢別使用食品とその調理法

*下記の内容は目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に合わせて調整しましょう。

	離乳の開始		→		→		離乳の完了
月齢 目安	離乳初期		離乳中期		離乳後期		離乳完了期
	5か月頃	6か月頃	7～8か月頃		9～11か月頃		12～18か月頃
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
1 回 あ た り の 目 安 量	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜、果物等も試し、慣れてきたらすりつぶした豆腐・白身魚・卵黄等も試す。		主食 おかゆ 50～80g 又は食パン 8枚切1/2枚 又は(乾麺) 10～15g 副菜 野菜 20～30g 主菜 魚 10～15g 又は肉 10～15g 又は豆腐 30～40g 又は卵 卵黄1～全卵1/3個 又は乳製品 50～70g	90g～ 8枚切1/2枚～2/3枚 20g 30～40g 15g 15g 45g 全卵1/2個 80g	軟飯90g～ ご飯80g 8枚切1枚又はロールパン1個 30g 40～50g 15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3個 100g		
穀類	10倍がゆ つぶしがゆ	10倍がゆ パンがゆ 麺類(そうめん・うどん)ゆでて、刻む	7倍がゆ 6倍がゆ パンがゆ 麺類(そうめん・うどん・スパゲティ)を刻む オートミール コーンフレーク	5倍がゆ トースト 麺2～3cm 蒸しパン ホットケーキ	軟飯(3倍がゆ)→ご飯 トースト・サンドウィッチ 麺3～4cm		
芋類	マッシュしてスープでのばす		つぶし→粗つぶし →3～5mm角	1cm角 スティック状	1cm～1.5cm角		
卵類		固ゆでの卵黄 マッシュ1さじから	全卵を十分に加熱	全卵の料理・マヨネーズ	玉子焼き・オムレツなど様々な料理		
豆類		豆腐 きなこ	納豆 すりつぶし	大豆 皮をむきみじん切り	大豆 皮をむき刻む		
油脂類		バター	サラダ油 オリーブ油 ごま油	炒め煮 揚げ煮	揚げ物		
魚介類		白身魚(ひらめ・かれいなど) すりつぶし煮	白身魚・ツナ水煮缶 ほぐし煮 くず煮	赤身魚(まぐろなど)・青皮魚(いわし・さんまなど) 煮魚 焼き魚	さくらえび・かに 揚げ煮 揚げ物		
肉類			ささみ 鶏肉 牛肉 豚肉 すりつぶし 刻む	ハンバーグ 肉団子など	薄切り肉		
乳類	粉乳		牛乳を料理用として ヨーグルト・チーズ(塩分、脂肪少ないもの)	生クリームを料理用として	牛乳を飲用として		
野菜類	あくの少ない野菜(人参、かぶ、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜など) 裏ごし	すりつぶし煮	繊維が多く、固い野菜以外 軟らかく煮た野菜 みじん切りやつぶし→粗つぶし→粗みじん(3～5mm角)	軟らかく煮た野菜 1cm角 スティック状	食べやすい大きさ 手づかみ つまみやすい形		
果実類	すりおろし煮	すりつぶし煮	粗みじん煮	1cm角 スティック状	手づかみ つまみやすい形		
海藻類	青のり		わかめ 細かく刻む	ひじき 刻む			
調味料	昆布だし、かつおだし 野菜スープ		みそ 塩 醤油 砂糖 酢 トマトピューレ	マヨネーズ トマトケチャップ			
味付け	素材の味		風味づけ程度 素材を生かした味付け	うす味を心がける			
母乳の回数 は数ミ	授乳のリズムに沿って子どもの欲するまま与える		離乳食の後に与える。 この他に1日に3回程度授乳のリズムに沿って与える。	離乳食の後に与える。 この他に1日に2回程度授乳のリズムに沿って与える。	離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。		

※衛生面に十分配慮しましょう。

※はちみつは乳児ボツリヌス症の原因になります。1歳まで与えないようにしましょう。

5 手づかみ食べのポイント

手づかみ食べは、9 か月頃から始まり、子どもの成長・発達にとって、積極的にさせたい行動です。汚れて片付けが大変な時もありますが、少しずつ上手になります。遊び食べとの区別をつけて、手づかみ食べが出来る環境を作りましょう。

手づかみ食べによって、こんなことを学んでいきます

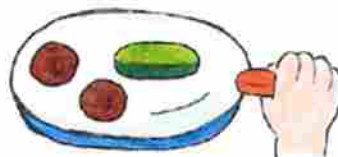
- ・ 自らの意思で食べようとする行動につながる
(介助よりも、自分で食べたがる姿がみられる)
- ・ 食べ物を触ったり、つかんだりすることで、固さや触感を体験する。
(豆腐などの軟らかい食材を、くずれないようにつまめるなど指先が発達する)
- ・ 食べ物への興味・関心がでてくる
(食材を見て口に運び、おいしいと感じる)
- ・ 目、手、口の協調運動が円滑になる
(目で見て、手を使って、口に運ぶ、一連の動作がスムーズになる)
- ・ 前歯で噛み取ることで、自分の一口量を覚えていく
(形状に合わせて、適切に噛めるようになる)

★手づかみ食べのできる食事に

- ・ ごはんをおにぎりに、トースト、パンケーキ
ゆで野菜をスティック状に切りましょう。
にんじん、ブロッコリー、いんげん、大根、芋類など



- ・ 食べ物は少量ずつ、お皿に
取り分けましょう。



★汚れてもいい環境を

- ・ エプロンをつける、テーブルの下に
ビニールシートを敷くなど、片付け
やすくしましょう。



★食べる意欲を尊重して

- ・ 手づかみ食べを通して、
自分で食べてみようとする気
持ちを育みます。
- ・ 日中は体を動かして、
たくさん遊び、お腹を
すかせましょう。



★安全にたべよう

- ・ 食事は子どもと一緒に食べ
誤嚥、窒息の危険がない様に
見守ることが大切です。



6 ベビーフードを上手に使いましょう

ベビーフードは種類が多く、外出時や時間がない時に便利です。



ベビーフードを利用する時

- ☆月齢・原材料・賞味期限を確認しましょう。
- ☆大人が一口食べて、味やかたさを確認しましょう。
- ☆温めたときは熱くなりすぎていないか、確認しましょう。

ベビーフードの活用方法

◎ベビーフードの大きさ、かたさ、とろみ、味付けは手作りする時の参考になります。
また不足しがちな栄養素を補うことができます。

◎用途にあわせて上手に選択しましょう。

- ・もう1品プラスしたい時に
- ・下ごしらえの手間を省きたい時に
- ・メニューに変化をつけたい時に
- ・食材を増やしたい時に



◎料理や原材料がかたよらないようにしましょう。

ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養素のバランスがとりにくくなる場合があります。食事内容はごはんや麺類などの「主食」、たんぱく質性食品の入った「主菜」、野菜を使った「副菜・汁物」と果物になるようにしましょう。

◎ベビーフードを無駄なく使いましょう。

ベビーフードにはドライタイプ（フリーズドライ・粉末）、ウェットタイプ（ビン詰め・レトルトパウチ）があります。どちらも開封後は早めに食べましょう。また衛生面の観点から食べ残しは与えないようにしましょう。

◎長期保存ができるので災害時の備蓄品になります。

レバーで
鉄分アップ！

ベビーフードを使ったレシピ

＜レバー入り肉団子＞

材料 鶏ひき肉	20g
レバー入りベビーフード (粉末タイプ)	1袋
醤油	ごく少量
片栗粉	小さじ1/2

作り方

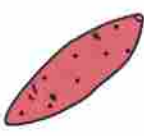
1. ベビーフードをボウルに入れ表示通り戻す。
2. 1に鶏ひき肉、醤油、片栗粉を入れてよく混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かし、2を丸めてゆでる。



離乳後期（9～11 か月食）1食分目安量

7 離乳食に関するよくある質問

月齢の 目安	質問	回答
離乳初期 (生後5〜6か月頃)	離乳食を口に入れても、よだれと一緒にほとんど出てきてしまいます。 	母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんが「食べる事に慣れる」時期です。そのため、赤ちゃんも最初はうまく唇を閉じることができず、口の端からたたりとこぼれてしまいます。何度も繰り返すうちに口を閉じてごっくんとできるようになっていきます。 下唇にスプーンをのせて上唇がおりてきたらスプーンを水平にそっと引き抜くようにしてみましょう。 食べなかったからといって心配することはありません。大人はリラックスして「おいしいね」と声掛けしながら笑顔で与えてあげましょう。
	離乳食を嫌がってミルク(母乳)を欲しがります。 	ミルクを飲んだ後に落ち着いて食べられるなら、先にミルクを飲ませてあげましょう。先にミルクを飲み、お腹がいっぱいで食べられなくなるようなら、途中で離乳食を食べさせてみましょう。
	全部の野菜を1さじずつ試さないといけないのでしょうか。	はじめは1さじずつ食べましょう。全部の野菜を試す必要はないと思われますが、便の様子を見ながら、 少しずつ種類を増やしていきましょう。
	離乳食を食べ始めたらうんちの形態が変わってしまいました。	いろいろな食べ物を食べ始めると、食べたものの種類によって便性が変わります。機嫌よく過ごしているようなら心配しなくてよいでしょう。
離乳中期 (生後7〜8か月頃)	アレルギーが心配で食品を増やせません。 	まずは1さじから試してみましょう。食物アレルギーを起こしやすい食品は1日1種類、1さじずつ与え、お子さんの様子をみましょう。こうすることで、体調に変化が起きた際にすぐ確認できます。異常がなければ、1日ごとに1さじずつ増やしていきます。食事時間は、異常が起きた場合に受診しやすい平日の午前中が望ましいです。 摂取開始時期を遅らせることで、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。自己判断で食事制限をしない方がよいでしょう。
	形のある食べ物は口から出してしまうのですが、大丈夫でしょうか？	食べ物を上あごと舌で押しつぶして食べる時期です。形態は親指と薬指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれる程度が目安です。水分やとろみが少ないと食べづらいことがあるので、水分量の調整やとろみをつけて舌触りをよくするなど工夫をしましょう。

	食べたものがそのまま便に出てきてしまうのですが、大丈夫でしょうか？	離乳食を食べているこの時期は、まだ消化機能が十分に発達していないので、にんじんやほうれん草などがそのまま出てきて驚くことがあると思います。 下痢や、機嫌が悪くなければ、様子を見ましょう。 
	ベビーフードは食べるのに、手作りのものはあまりたべてくれません。	せっかく手作りののに、食べてくれないと悲しいですね。赤ちゃんもその日の気分や体調により食べないこともあります。ベビーフードは様々な種類が市販されているので、食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなど離乳食を手作りするときの参考になります。手作りの離乳食と併用することで手軽に食品数が増えます。またベビーフードにゆでたじゃがいもなどを混ぜるだけでも簡単に離乳食が作れます。
離乳後期 (生後9～11か月頃)	フォローアップミルクに切り替えた方が良いですか？	1歳近くになり、離乳食が順調に進まず鉄分不足が考えられる場合に、フォローアップミルクを使用するのは選択肢の一つです。 離乳食が食べられているのなら、育児用ミルクにも十分な量の鉄が入っているため、フォローアップミルクに切り替える必要はありません。今まで通り育児用ミルクで良いでしょう。
	味付けはして良いですか？ 	離乳食が進んでいくと、少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。子どもの頃の食習慣は大人になったときに影響します。それぞれの食品の持つ味を活かしながら、うす味に調理しましょう。
	自分で食べたがります。好きにやらせてよいでしょうか？ 	『自分で食べたい!』という気持ちの表れなので、スティック状に切ったものやつまみやすいもの（おにぎりや、軟らかくゆでた野菜、持ちやすい大きさに切った一口サイズのパンなど）を用意してあげると良いでしょう。手づかみ食べは食べものを触ったり、つかんだりすることで、固さや触感を体験します。また、前歯で噛み取ることで、自分の一口量を覚えていきます。 エプロンをつけたり、テーブルの下にビニールシートを敷いたりすると、後かたづけがしやすくなります。遊び食べとの区別をつけて、手づかみ食べが出来る環境をつくりましょう。
	噛まずに丸のみすることが多いです。どうしたらよいでしょうか？	固さや大きさがお子さんに合っていないことが考えられます。調理形態は8mm～1cmくらいの大きさに軟らかく煮たものを用意しましょう。 お子さんの口に食べ物が入っている時に、「カミカミしようね。」と声かけを繰り返したり、目の前で口をモグモグ動かしているところを見せてあげたりしましょう。丸のみしている時は、離乳中期食の固さや形状に戻してあげるのも一つの

		方法です。お子さんの様子に合わせて離乳後期食に少しずつ進めましょう。
離乳完了期（生後12～18か月）	1歳を過ぎましたが、夜中の授乳はした方がよいのでしょうか？ 	離乳食が順調に進んでおり、食事から栄養が摂れていれば、夜中の授乳は必要ありません。しっかり睡眠がとれるようにしていくとよいでしょう。また、夜間は唾液の分泌が減り、寝かしつけのために授乳をしてそのまま寝てしまうと虫歯になりやすくなります。起きてしまうようであれば白湯や麦茶などの甘くない飲み物をあげるとよいでしょう。
	今まで何でもよく食べていましたが、好き嫌いが出てきたようです。栄養が摂れているか心配です。	この時期の好き嫌いは固定したものではありません。その時の体調や気分によって変わったり、うまく噛むことができなくて嫌になったり、味覚が発達してきて好みが出てきたりするなど様々な理由で食べなくなることがありますが、長く続くわけではありません。子どもが食べないと大人が決めつけてしまうのではなく、調理方法や切り方、味付け、盛り付け方を変えるなどの工夫をして、繰り返し食卓に出し、無理強いしない程度に少しずつ進めてみましょう。 大人と一緒に食事を楽しむ雰囲気の中で、少しでも食べられたらほめることで子どもの意欲を引き出しましょう。
	食事中に食べ物を投げたり、わざと落としたり、食べ物で遊んでしまうことがあります。どうしたらよいのでしょうか？	食事に集中できる時間は概ね30分くらいです。食事の時間が長いと飽きてしまうことがあります。また、お腹がいっぱいになって、もう要らないという場合もあります。 そのような姿が見られたら、食事を切り上げて「ごちそうさま」をしましょう。 
	食事中、立ち歩いて椅子に座ってられないことがあります。どうしたらよいのでしょうか？	長い間座っていることは子どもにとって飽きてしまうことがあります。また、テレビなどがついていると、食事に集中できず音などの刺激の方に興味がむいて立ち歩いてしまうことがあります。立ち歩いて食べることで、子どもは誤嚥してしまうリスクがあります。メリハリをつけて、短時間から座ってみましょう。また背あてや足置きなどを利用して安定した姿勢で食事ができるようにしましょう。
	刺身などの生ものはいつ頃から食べてよいのでしょうか？ 	乳幼児は大人と比べて抵抗力が弱く、食中毒などのリスクが高く、発症してしまうと重症化しやすい傾向があります。生ものが食べられる年齢に明確な基準はありませんが、離乳食の期間に食べさせるのは控えましょう。