

離乳の基本



おかゆの与え方

時期	おかゆの状態および1回の量 (g)	調理形態
離乳初期 (生後5~6か月頃)	つぶしがゆから始める	なめらかにすりつぶした状態
離乳中期 (生後7~8か月頃)	全がゆ(5倍がゆ)を50g~80gくらい	舌でつぶせる固さ
離乳後期 (生後9~11か月頃)	全がゆ(5倍がゆ)なら90g、 軟飯なら80gくらい	歯ぐきでつぶせる固さ
離乳完了期 (生後12~18か月頃)	軟飯なら80g、ご飯なら80gくらい	歯ぐきで噛める固さ

※子どもの状況に応じた形態にしましょう

おかゆの作り方

米(ご飯)と水の割合

10倍がゆ(5分がゆ)	米1 : 水10 または ご飯大さじ2 : 水カップ1
7倍がゆ(7分がゆ)	米1 : 水7 または ご飯大さじ2 : 水カップ3/4弱
5倍がゆ(全がゆ)	米1 : 水5 または ご飯大さじ2 : 水カップ1/2
軟飯	米1 : 水1.8
ご飯	米1 : 水1.2

※ 1合=180ml
※ 1カップ=200ml
※ 大さじ1=15ml

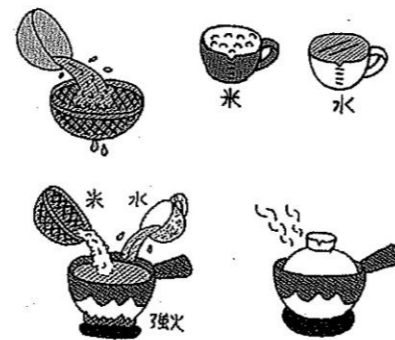
※子どもの食べ方に応じて水を加減しましょう。

10倍がゆ(5分がゆ)を作ってみよう

※分量は「おかゆの作り方」参照

<精白米から作る時>

- ①米はきれいに洗って分量の水を加えて30分以上おく。
- ②鍋に①を入れて強火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして1時間ほど炊く。
- ④火を止めて5~6分ほど蒸らす。
- ⑤すり鉢などでなめらかになるまですりつぶす。



<ごはんから作る時>

- ①小鍋に分量のごはんと水をいれて火にかける。煮立ったら弱火にして20分ほど煮る。
- ②すり鉢などでなめらかになるまですりつぶす。



<炊飯器でご飯と一緒に作る時>

- ①おかゆ用の米はきれいに洗って、専用器具又は深さのある湯呑やマグカップ等に分量の水を加えて30分以上おく。
- ②炊飯器用の米もきれいに洗って、釜に分量の水を加えて30分以上おく。
- ③炊飯準備の整った②の中央に、①を乗せるように置き、通常の炊飯を行う。
- ④炊き上がったらかゆの容器を取り出し、すり鉢などでなめらかになるまですりつぶす。

だしのとり方

離乳の開始頃では調味料は必要ありません。天然だしを活用しましょう。また、離乳の進行に応じて食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を活かしながら、薄味でおいしく調理しましょう。

野菜スープ

材料：キャベツ100g / にんじん100g / 水2カップ

- ①あくの少ない野菜を2~3種類取り合わせて細かく切る。
- ②鍋に水2カップと切った野菜を入れて火にかけ、あくを取り除きながら弱火で煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら野菜を取り出す。
※取り出した野菜は月齢に応じて離乳食に使用してみましょう!

昆布だし

材料：昆布6g / 水2カップ

- ①昆布は、乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ②鍋に水2カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

削り節と昆布のだし

材料：水2カップ / 昆布3g / 削り節6g

- ①昆布は乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ②鍋に水2カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を加える。あくが浮いてきたらすぐ除き、鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止める。
- ③削り節が底に沈むまで待って、ザルやふきんなどでこす。

煮干しのだし

材料：水2カップ / 煮干し(頭とわたを除いて)6~8g

- ①煮干しは頭を除いて縦2つに裂き、黒いわたを除く。
- ②鍋に分量の水と煮干しを入れてしばらくおいて、中火よりやや弱めの火にかけ沸騰したら火を弱める。
- ③あくを取り除きながら、2~3分煮出してザルやふきんなどでこす。

魚の種類

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から始め、赤身魚、青皮魚と種類を増やしていきます。脂肪の少ない新鮮なものをしっかりと加熱して、食べられる時期にあった魚を選んで与えましょう。

白身魚



タイ、ヒラメ、カレイ、サケ、マス、スズキ、タチウオ、タラ など

赤身魚



カツオ、マグロ、ブリ、ハマチ、カンパチ など

青皮魚



アジ、イワシ、サバ、サンマ、ニシン など

離乳初期（生後5～6か月ごろ）

離乳食メニュー

★ごはん

10倍がゆ（1人分） 40g
※米 1：水 10 （おかゆの作り方 離乳の基本参照）

子どもの発育・発達状況に応じて食品の量や種類および形態を調整しながら進めていきましょう。

★ほうれんそうのだし煮

〈作り方〉

- 鍋に湯を沸かし、ほうれんそうの葉先をやわらかくゆで、水にさらしてあくを抜き軽く絞る。
- すり鉢に①を入れてすりつぶす。
- だし汁を少しずつ加えポターージュ状にする。

材料	1人分
ほうれんそうの葉先	10g
だし汁	10g（小さじ2）

★豆腐のうらごし

〈作り方〉

- 豆腐はゆでて、水気を軽くきる。
- なめらかになるよう裏ごしする。

材料	1人分
絹ごし豆腐	5g

★りんごのおろし煮

〈作り方〉

- りんごは皮としんをとってすりおろし、鍋にりんごがひたる程度の水を加えて煮る。
 - ①に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ※りんごの欠片（塊）が入っていないか確認すること。

材料	1人分
りんご	20g
水溶き片栗粉	少々

*片栗粉：水＝1：3

★にんじんのポターージュ

〈作り方〉

- にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、鍋に水を入れてやわらかくゆでる。
- すり鉢に①を入れてすりつぶし、無調整豆乳を加えてのばす。

材料	1人分
にんじん	15g
無調整豆乳	15g（大さじ1）

※加熱して冷ましたもの

★とろとろさつまいも

〈作り方〉

- さつまいもは皮をむいていちょう切りにし、水にさらした後、鍋に水を入れやわらかくゆでる。
- ①をすりつぶし、ゆで汁を加えてのばす。

材料	1人分
さつまいも	20g
ゆで汁	10g（小さじ2）

★ブロッコリーのポターージュ煮

〈作り方〉

- 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーの穂先を刻み、やわらかくゆでる。
- すり鉢に①を入れ、すりつぶす。
- 小鍋に②と溶いた粉ミルクを加え、弱火でポターージュ状にする。

材料	1人分
ブロッコリーの穂先	15g
溶いた粉ミルク	30g（大さじ2）

離乳中期（生後7～8か月ごろ）

離乳食メニュー

★ごはん

5倍がゆ（1人分） 50g
※米 1：水 5

子どもの発育・発達状況に応じて食品の量や種類および形態を調整しながら進めていきましょう。

★豆腐のあんかけ

〈作り方〉

- 豆腐は5mm角に切ってゆで、水気をきって器に盛る。
- ほうれんそうの葉先はやわらかくゆでて、水にさらしてあくを抜き、軽く絞ってみじん切りにする。
- ブロッコリーの穂先をみじん切りにし、やわらかくゆでる。
- 鍋にだし汁と②、③を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、①にかける。

材料	1人分
絹ごし豆腐	20g
ほうれんそうの葉先	3g
ブロッコリーの穂先	10g
だし汁	30g（大さじ2）
水溶き片栗粉	少々

*片栗粉：水＝1：3

★さつまいもとにんじんのころころ煮

〈作り方〉

- さつまいもは皮をむいて、5mm角に切り水にさらし、水気をきる。
- にんじんは皮をむいて5mm角に切る。
- 鍋に①、②を入れて、食材がひたる程度の水を加えてゆで、やわらかくならしたら牛乳を加えて、舌でつぶせる固さまで煮る。

材料	1人分
さつまいも	20g
にんじん	10g
牛乳	15g（大さじ1）

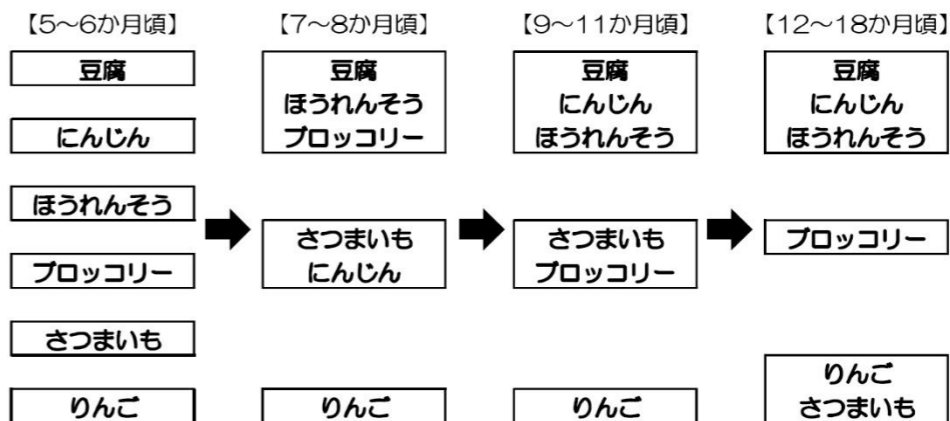
★りんごヨーグルト

〈作り方〉

- りんごは皮をむき、しんをとって5mm角に切る。
- 小鍋に①とひたる程度の水を加えて、舌でつぶせる固さにゆでて冷ます。
- 冷めたりんごを器に入れて、プレーンヨーグルトをかける。

材料	1人分
りんご	15g
プレーンヨーグルト（無糖）	15g（大さじ1）

♪★・・・今回のレシピは6種類の食材を月齢によって組み合わせています・・・★♪





離乳後期（生後9～11か月ごろ） 離乳食メニュー

★ごはん

5倍がゆ（1人分） 90g
※米 1：水 5

子どもの発育・発達の状況に応じて食品の量や種類および形態を調整しながら進めていきましょう。

★やわらか豆腐ハンバーグ

材料	1人分
木綿豆腐	45g
にんじん	10g
ほうれんそうの葉先	5g
水溶き片栗粉	6g（小さじ2）
かつおぶし	1g
油	少々

※片栗粉：水＝1：3



〈作り方〉

- 豆腐は水気をきっておく。
- にんじんは皮をむいて、粗めのみじん切りにしてゆでる。
- ほうれんそうの葉先はやわらかくゆでて、水にさらしてあくを抜き、軽く絞って粗めのみじん切りにする。
- ボウルに①、②、③と水溶き片栗粉、かつお節を加えて混ぜ合わせ、2～3等分して小判型にする。
- フライパンに油を熱し④を入れて蓋をして、軽く焼き色がつくまで両面を焼く。

★さつまいもとブロッコリーのスープ

材料	1人分
さつまいも	15g
ブロッコリーの穂先	15g
野菜スープ	100g



〈作り方〉

- さつまいもは皮をむいて、7mm角に切って水にさらし、水気をきる。
- ブロッコリーの穂先は、粗く刻む。
- 鍋に野菜スープ、①、②を入れて中火にかけ、歯くきでつぶせる固さに煮る。

★煮いんご

材料	1人分
りんご	30g



〈作り方〉

- りんごは皮としんを取り、手づかみしやすいように、拍子切りにする。
- 小鍋にりんごがひたる程度の水を入れ、歯くきでつぶせる固さにゆで、そのまま蓋をして蒸らす。



離乳完了期（生後12～18か月ごろ） 離乳食メニュー

★ごはん

軟飯（1人分） 80g
※米 1：水 1.8

子どもの発育・発達の状況に応じて食品の量や種類および形態を調整しながら進めていきましょう。

★豆腐ステーキ

材料	1人分
木綿豆腐	50g
にんじん	10g
ほうれんそうの葉先	5g
野菜スープ	45g（大さじ3）
水溶き片栗粉	少々
油	少々

*片栗粉：水＝1：3



〈作り方〉

- 豆腐は2等分して水気をきる。
- にんじんは1cm長さのせん切りにする。
- ほうれんそうはやわらかくゆでて、水にさらしてあくを抜き、軽く絞って粗めのみじん切りにする。
- 鍋に野菜スープと②を入れてやわらかくなるまでゆで、③を加えて煮立ったらところに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- フライパンに油を熱し、①を焼いて器に盛り、④をかける。

★ブロッコリーグラタン

材料	1人分
ブロッコリー	15g
しらす干し	7g
無調整豆乳	15g（大さじ1）
パルメザンチーズ	少々



〈作り方〉

- しらす干しは、湯をかけて塩抜きをする。
- ブロッコリーは粗く切り、やわらかくゆでる。
- ボウルに①、②、豆乳を混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に③を盛り、パルメザンチーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。

★りんごきんとん

材料	1人分
りんご	20g
さつまいも	30g



〈作り方〉

- りんごは皮としんをとって、薄いいちょう切りにする。
- さつまいもは皮をむいて、薄いいちょう切りにして水にさらし、水気をきる。
- 鍋に①、②を入れ、食材がひたる程度の水を加えて煮る。
さつまいもがやわらかくなったらゆで汁を捨て、さつまいもとりんごをつぶす。

