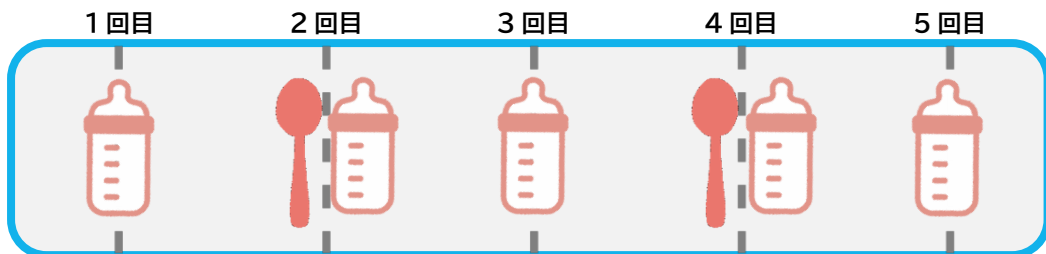


もぐもぐ・かみかみ離乳食

※この資料は、離乳の進め方の目安です。お子さんの成長・発達の状況に応じて進めましょう。

離乳中期(生後7～8か月頃)

離乳食の回数：1日2回
舌と上あごで上下につぶして食べるようになります



栄養源の主体は
まだ母乳・ミルク



離乳食と授乳のスケジュール例

離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。

離乳食とは別に、授乳リズムに沿って、母乳は飲みたいだけ、ミルクは1日3回程度飲ませます。

固さ・大きさ・味つけの目安

固さ 豆腐くらいの、舌と上あごでつぶせる固さ。

大きさ みじん切り、あらつぶし程度。

味つけ 風味づけ程度。だし汁やみそ、しょうゆ、砂糖、塩も少量なら使用可。

大人も子どもも**主食・主菜・副菜**をそろえて♪

どんな食材を使える？ 調理方法は？

エネルギーとなる 主食 炭水化物の多い食品		体の調子をととのえる 副菜 ビタミン・ミネラルの多い食品		体をつくる 主菜 たんぱく質の多い食品	
おかゆ	7倍がゆから5倍がゆへ。軟らかく炊き米粒をつぶさずに挑戦。	野菜類	なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラ、さやいんげん、さやえんどうなども使うことができる。軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして、きざむ、あらつぶしなどして使う。	魚	白身魚に慣れたら、赤身魚を試す。加熱し細かくほぐす。ツナ水煮缶もOK。
パン	小さくちぎりミルクや牛乳、スープでさっと煮るか浸す。牛乳は加熱する。	果物類	すりおろしたり、つぶしたり、きざんだりして食べさせる。生でも使うことができる。	肉	鶏のささみがおすすめ。ゆでて冷凍し、すりおろすとなめらかに仕上がる。
いも類 じゃがいも、さつまいもなど	蒸したり、煮たものをあらくつぶし、お湯などでゆるめる。	海藻類	のり、わかめなど	納豆 高野豆腐	納豆は、細かくきざむ。高野豆腐はそのまますりおろし、加熱。
めん類 そうめん、うどんなど	軟らかくゆで、米粒大にきざむ。マカロニや細めのスパゲティも使える。			卵	慣れたら全卵を使えるが、完全に火を通す。おかゆやスープなどに入れてもよい。
コーン フレーク	プレーンタイプを砕いてミルクなどを加えてひと煮立ちさせる。			牛乳 ヨーグルト チーズ	牛乳は調理用に加熱して使う。ヨーグルトはプレーンタイプを。チーズはカッテージチーズなどの塩分、脂肪の少ないチーズや少量のプロセスチーズをおかゆやシチューに入れて加熱して使う。
オートミール	軟らかく煮て、沸かした牛乳をかける。				

中期の献立例



納豆がゆ (5倍がゆ 80g、ひきわり納豆 30g)

かぼちゃとキャバツのミルク煮 (かぼちゃ・キャバツ 30g、ミルク少々)

調味料や油の使用 は少量なら可能

素材本来の味を生かし、味覚を育てましょう。風味づけ程度の調味料は使うことができます。バター、植物油も少量なら使えます。

離乳食を食べたがらない子が、味をつけることでよく食べるようになることがあります。

あわせてごらんください

離乳のすすめ方



資料「離乳のすすめ方」

ママ＆パパの“？”を解決！ 離乳食ガイド



資料「ママ＆パパの“？”を解決！離乳食ガイド」

保健センターで電話相談ができます。

お気軽にどうぞ！

お問合せ

札幌市〇〇保健センター 管理栄養士

TEL〇〇〇—〇〇〇〇



さっぽろ市
02-F08-25-229
R7-2-165

SAPPORO

離乳後期(生後9~11か月頃)

離乳食の回数：1日3回
歯ぐきでつぶすことができるようになります



栄養源の主体が
離乳食に切り替わ
っていく時期



離乳食と授乳のスケジュール例

離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。

離乳食とは別に、授乳リズムに沿って、母乳は飲みたいだけ、ミルクは1日2回程度飲ませます。

固さ・大きさ・味つけの目安

固さ パナナくらいの、歯ぐきでつぶせる固さ。

大きさ あらみじん切り~8mm角程度。せん切り、薄いちょう切りなども可。

味つけ 基本は素材の味を生かす。味つけするときは大人よりうすめに。

大人も子どもも**主食・主菜・副菜**をそろえて♪

どんな食材を使える？ 調理方法は？

エネルギーとなる 主食 炭水化物の多い食品		体の調子をととのえる 副菜 ビタミン・ミネラルの多い食品		体をつくる 主菜 たんぱく質の多い食品	
おかゆ 軟飯	5倍がゆから徐々に軟飯へ慣れさせる。	野菜類 果物類	繊維が多いもの以外は、軟らかく煮て、ほとんどの野菜・果物を食べられる。手づかみをしたい子には、手に持ちやすい大きさに調理する。	魚・貝類	いわし、さば、さんまなどの青皮魚、かき貝の軟らかい部分などを使える。しっかり加熱する。
パン	軟らかいパンは小さくちぎりそのまま。トーストはミルクや加熱した牛乳に浸す。	海藻類 のり、わかめなど	中期と同様。	肉	豚、牛の赤身肉を使うことができる。はじめはひき肉が調理しやすく、食べやすい。レバーを少量使ってもよい。
いも類 じゃがいも、さつまいもなど	つぶし方をあらめにする。			大豆	軟らかく煮たものを必ずつぶして食べさせる。
めん類 そうめん、うどんなど	軟らかくゆで、1~2cmほどの長さに切る。手づかみができれば少し長めに切る。			納豆 高野豆腐	中期と同様。
コーン フレーク	砕いてミルクや加熱した牛乳をかける。			卵	全卵が食べられたら、マヨネーズを使用できる。ただし生卵を使用しているので、様子を見ながら食べさせる。
オートミール ホットケーキ	オートミールは中期と同様。ホットケーキは軟らかく焼き、ちぎる。ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい。			乳製品	中期と同様。

鉄不足にならないよう、赤身の魚・肉、大豆製品、卵など鉄が多く含まれる食品も積極的に取り入れましょう。

後期の献立例

軟飯(80g)、鮭のほぐし身(15g)、なすの煮びたし(なす40g、しょうゆ・砂糖・かつおぶし各少々)

同じものを食べられる！時間と手間、食材の節約にも。

大人の食事から取り分けがおすすめ！

調理途中で取り分け、調理後に味を薄めるなど、方法は「ママ&パパの“？”を解決！離乳食ガイド」やこちらを参考に。

札幌市豊平区役所ホームページ 大人の食事から取り分け離乳食1週間メニュー



一緒に食べましょう！

3回食に慣れたら、大人と同じ食事時間に行っていきます。一緒に食べることで、大人から食べ方を学ぶことができます。

家族や仲間と共に毎日の食事をおいしく味わいながら食べる「共食(きょうしょく)」が、こころからだの健康のために重要です。

手づかみ食べ

「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証。手づかみ体験の積み重ねは、食具(スプーンなど)を使って食べるための基礎になります。意欲が出てきたら、たくさんさせてあげましょう。手づかみしやすい食事や、汚れてもよい環境を準備するとよいですね。

フォローアップミルク

離乳食があまり進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに、表示されている月齢から使えます。離乳食の材料としても利用できます。ただし、離乳が順調に進んでいる場合は必要ありません。



札幌市保健所ホームページ
年代別食育情報

各種資料や動画情報など

「離乳食のすすめ方」「ママ&パパの“？”を解決！離乳食ガイド」もホームページから見られます。

参考：2019年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
2020年4月 公益財団法人母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き」