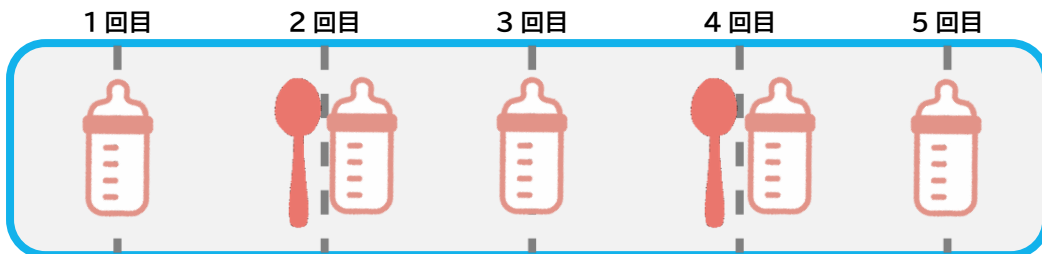


もぐもぐ・かみかみ離乳食

※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)
かぼちゃとキャベツのミルク煮 (かぼちゃ・キャベツ 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

お住まいの区の保健センター管理栄養士に
お尋ねください

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	バナナくらいの、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」