

すすめてみよう 離乳食



7か月以降 編

上手に“もぐもぐ”できるかな

～離乳中期（7～8か月頃）～



離乳中期（7～8か月頃）は
食事回数を増やしてリズムをつけましょう

7～8か月頃：2回食（午前1回 午後1回）

< 1日の例 離乳中期 >



離乳中期（7～8か月頃）の1回量の目安

しっかり食べる場合は

赤ちゃん茶わん
1杯半(150g)程度



主食とおかず
あわせて

※量には個人差があります

<組み合わせ例>
おかゆ
白身魚のトマト煮

離乳中期（7～8か月頃）の食べさせ方



①平らなスプーンを下くちびるのにのせ
上くちびるが閉じるのをまつ



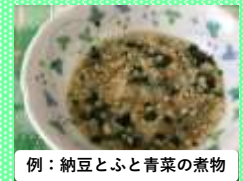
②舌を上下に動かして上あごで押しつぶし
もぐもぐするようになっていく

ゆっくりとしたペースで口に入れ 口の中の
ものが無くなってから次を入れましょう

離乳中期（7～8か月頃）の固さの目安 【舌と上あごでつぶせる】



目安は豆腐くらい



例：納豆とふと青菜の煮物

主な調理法：粗つぶし ほぐす 包丁で刻む

離乳食の形態の変化

離乳開始

5-6か月頃 7-8か月頃 9-11か月 12-18か月

- 離乳食の形態は赤ちゃんの様子を観ながら少しずつ変化させましょう
- 赤ちゃんの成長・発達には個人差があります。その子のペースで進めましょう

例：おかゆ（お湯を足して調整しましょう）

7-8か月頃: 7倍がゆ (やわらかく煮て米粒は残す)

9-11か月頃: 5倍がゆ (なれたら軟飯に)

12か月~: 軟飯 (慣れたら普通のご飯に)

離乳中期(7~8か月頃)からはじめる食材の例

熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	血・肉・骨になるもの
7倍がゆ~5倍がゆ マカロニ スパゲティ (2~3mm長さ) さといも ながいも 植物油 バターなど	白菜 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー トマト くだもの(粗つぶし)	しらす さけ 赤身魚(あじ まぐろなど) 鶏肉(ささみ ムネ肉) 納豆 全卵 ヨーグルト 牛乳 わかめ 焼きのり

※ はじめての食材は1さじからあげましょう

離乳中期(7~8か月頃)の味付けの目安

基本の調味料を風味づけに使ってみましょう
(※食物アレルギーがある場合はかかりつけ医に相談しましょう)

昆布だし かつおだし しょうゆ みそ 砂糖 塩 みりん 酒

アルコール分は火をいれてとばしましょう

おとなのものから取り分けましょう

少しみそを入れて取り出す (またはだし汁や湯で薄める) → 食べやすくなります

少し味付けして取り出す (またはだし汁や湯で薄める) → 食べやすくなります

みそ汁 煮物

煮る 蒸す 炒めるなど調理法を工夫しましょう

離乳中期から 主食 主菜 副菜を 組み合わせましょう

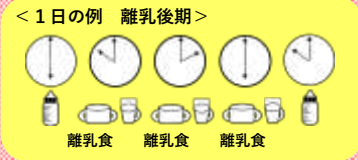
- 回数や量が増える
- 離乳食からとる栄養が多くなる
- 栄養バランスを考える

上手に“かみかみ”できるかな ～離乳後期（9～11か月頃）～



離乳後期（9～11か月頃）からは 食事のリズムを大切にしましょう

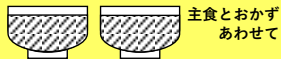
9～11か月：1日3回食



離乳後期（9～11か月頃）の1回量の目安

しっかり食べる場合は

赤ちゃん茶わん
2杯(200g)程度



主食とおかず
あわせて

※量には個人差があります



<組み合わせ例>
わかめおにぎり
魚と青菜の煮物

離乳後期（9～11か月頃）の食べさせ方



①丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるにのせ 上くちびるが閉じるのを待つ
やわらかいものは前歯(歯ぐき)でかじり
取らせる



②舌を使って食べ物を歯ぐきに移動させ
ほっぺをふくらませて歯ぐきでかみかみ
する

コップを使ってお茶や水を飲む練習を始めましょう

離乳後期（9～11か月頃）の固さ (歯ぐきでつぶせる)



目安はバナナくらい



例：肉団子のやわらか煮

お子さんの様子を見ながら 固さや大きさを進めていきましょう

離乳後期(9～11か月頃)からはじめる食材の例

腸や力になるもの

5倍がゆ～軟飯(やわらかいご飯)
やわらかいパン
グラタン スパゲティ
(1～2cm長さ)

体の調子を整えるもの

野菜全般(ピーマン 小松菜)

きのこ
くだもの(うす切り)

血・肉・骨になるもの

青魚(かつお さば いわし
さんまなど)
豚肉 牛肉
凍り豆腐 チーズ

避けたい食品

脂肪の多いもの 繊維が多くなたいもの 山菜 漬物など

※鉄不足による貧血になりやすいので鉄分の多い食材をとりいれましょう
(例：赤身の肉や魚 卵 納豆などの大豆製品 海藻 青菜)

離乳後期（9～11か月頃）の味付けの目安

だし汁を中心に おとなより薄めの味付けにしましょう
 （※食物アレルギーがある場合はかかりつけ医に相談しましょう）



おとなのものから取り分けましょう

茹でた葉先を粗いみじん切りにする しょうゆやだしのりなどで薄めに味付けする
 （残りをおとな用に使う）

・片栗粉をまぶし 和風に煮る。
 （味をつけてから片栗粉をまぶし 少量のバターで焼くのも良いです）
 ・他 ムニエル ホイル焼きなど
 →食べやすい大きさに切る



青菜のおひたし



おさしみ

煮る 蒸す 炒める 焼くなど調理法を工夫しましょう

興味をもったら 手づかみ食べをさせましょう



- 食べ物にふれて固さや触感を体験します
- 最初はなかなか口に入りませんが だんだん慣れていきます
- 手や口 周りが汚れますが見守ってあげましょう 遊び出したら切り上げましょう

9か月頃から



上手に“ばくばく”できるかな

～離乳完了期から幼児期～
 （12か月以降）

ばく
ばく



離乳完了期（12～18か月）

- 形のある食べ物を歯ぐきでかみつぶすようになります
- 栄養の大部分を食べ物からとれるようになります
- 1日3回の食事と1～2回のおやつをあげましょう



固さの目安は肉団子



例：ミネストローネ

おやつは食事の一部です

- おやつは時間と量を決めましょう
- 1日3回の食事をおやつで補いましょう

おすすめのおやつ（例）



おにぎり



くだもの



きん

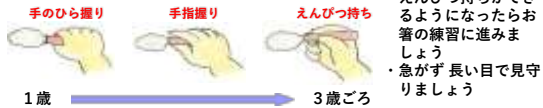


牛乳・乳製品

スプーンやフォークの練習

- 手づかみ食べが上手になったらスプーンから使ってみましょう（上手になる前でも興味を持ったら）
- 経験を繰り返して少しずつ上手になります やりたい気持ちを大切に上手にできたらほめましょう

持ち方の変化



- ・えんぴつ持ちができるようになったらお箸の練習に進みましょう
- ・急がず長い目で見守りましょう

成長に合わせてスプーンを変えましょう



- ① おとなが食べさせるスプーン
- ② 子どもが自分で食べる練習用
- ③ 自分で食べるのが上手になったら

幼児期（18か月以降）

「離乳の完了=おとなの食事」ではありません



- 固さや大きさを工夫しましょう
- 味つけは素材をいかしたうす味が基本です
- スプーンやフォークを使いますがまだまだ上手ではありません 自分で食べようとする気持ちを大切に 食べる楽しみを増やしましょう

幼児期の食生活のポイント

バランスのよい食事を心がけましょう

- 主食 主菜 副菜をそろえましょう
- たくさん遊んでおなかを空かせましょう
- 食べる量には個人差があります
- 食べむらや偏食がでてくるので1週間くらいを目安にバランスをとりましょう



離乳食で
お困りの時やわからない事は
管理栄養士にご相談ください

制作：名古屋市東保健センター
協力：名古屋市保健所