

アレルギー遠隔教育学院 <e-ラーニング>

離乳食の進め方 | レシピ

<ステップ①～⑥>

国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター
栄養士

長谷川 実穂 先生



離乳食の進め方と量の目安



*食後のミルクは飲みたいだけ

はじめの
1～2か月
1日1回

おかゆをひとさじから
なれてきたら、追加して
野菜などをひとさじから

母乳、ミルクは
飲みたいだけ

はじめてから
3～4か月
1日2回

おかゆ	: 50～80g
野菜・果物	: 20～30g
肉、魚	: 10～15g
または	
・豆腐	: 30～40g
・乳製品	: 50～70g
・卵黄 1個～全卵 1/3個	

母乳は飲みたいだけ
ミルクは1日3回程度

はじめてから
5～6か月
1日3回

おかゆ 90～ 軟飯 80g	
野菜・果物	: 30～40g
肉、魚	: 15g
または	
・豆腐	: 45g
・乳製品	: 80g
・卵	: 1/2個

母乳は飲みたいだけ
ミルクは1日2回程度

そろそろ卒業
食事3回＋
おやつ1～2回

軟飯 90～ ごはん 80g	
野菜・果物	: 40～50g
肉、魚	: 15～20g
または	
・豆腐	: 50～55g
・乳製品	: 100g
・卵	: 1/2～2/3個

母乳、ミルクは
食事の補助的に

※ 離乳食は、お子さんによっても進み方に差があります。
基本の進め方を参考にしますが、お子さんに合わせて進めていってあげましょう。

ステップ① はじめる時のポイント

目標

母乳やミルク以外のものを
口に入れて上手に飲み込めるようにする

回数： 1回食

食材：

消化の良いもの（10倍がゆ、ゆでたじゃがいもなど）

かたさ、大きさ：

粒のないとろとろのペースト状

レシピ： つぶした10倍がゆ

ステップ① はじめる時のポイント

① レシピ

おかゆの炊き方

水とお米の量の目安

10倍がゆ	:	水はお米の10倍
5倍がゆ	:	水はお米の5倍
軟飯	:	水はお米の2倍

米は鍋に入れて分量の水に1時間ほど浸し、ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋をずらし、やわらかくなるまで1時間程度まぜずに弱火でことごとと煮る。

最初はすり鉢などでおかゆの粒をつぶしてペースト状にする。

ステップ② はじめて1-2カ月

目標

徐々に量を増やしながらか、味や食感の
違うものを食べられるようにする

回数： 1 → 2回食

食材：

消化のよい野菜類、いも類、果物類など

かたさ、大きさ：

すりつぶしのペースト状→舌でつぶせる粒混じりのもの

レシピ： にんじんペースト

かぶのペースト

ステップ② はじめて1-2カ月

② レシピ-1

にんじんペースト

にんじん

作りやすい量

1. 大きめに切って簡単につぶせるくらいのかたさまでゆでる
2. すり鉢などでつぶして、ゆで汁を加えてのばす

② レシピ-2

かぶのペースト

かぶ
ごはん☆

作りやすい量
1つまみ

1. かぶは大きめに切って簡単につぶせるくらいのかたさまでごはんと一緒に煮る
2. すり鉢などでつぶして、ゆで汁を加えてのばす

☆ 水分の多い食材は、少しだけごはんを入れて煮ると自然なとろみがつきます

ステップ③ はじめて3-4カ月-1

目標

魚や肉、豆腐などのたんぱく質の食材もひろげる
食事のリズムをつける

回数： 2回食

食材：

消化のよい魚や肉、豆腐などの食材を追加

かたさ、大きさ：

粒混じりのもの→少し大きめにきざんだもの

レシピ： 魚だしの野菜煮
ささみ入り野菜煮

ステップ③ はじめて3-4カ月-1

③ レシピ-1

野菜のかつおだし煮

にんじん	作りやすい量
だいこん	作りやすい量
かつおだし* または かつおぶし	

1. にんじん、だいこんは、大きめに切ってかつおだし*で、簡単につぶせるくらいのかたさまで煮る。
* かつおだしは、かつおぶしをだし用パックなどに入れて材料と一緒に煮て、ひと煮立ちしてからとりだしてもOK。
2. すり鉢などで食べられる大きさにつぶす。

③ レシピ-2

ささみ入り野菜煮

にんじん	作りやすい量
キャベツ	作りやすい量
ささみ	(10g)
こんぶだし* または こんぶ	

1. にんじん、キャベツ、ささみは、大きめに切って、こんぶだし*で煮る。
ささみは火が通ったら途中で取り出し、野菜は簡単につぶせるくらいのかたさまで煮る。
* こんぶだしは、鍋にこんぶを入れて水につけておき、水から材料と一緒に煮て、煮立ったときにとりだしてもOK。
2. ささみ、野菜をそれぞれすり鉢などで食べられる大きさにつぶす。

ステップ④ はじめて3-4カ月-2

目標

卵、乳、小麦なども含め食材をひろげ
味や食感のちがうものを食べられるようにする

回数： 2 → 3回食

食材：

たんぱく質の食材の追加、少量の油、調味料など

かたさ、大きさ：

小さく刻んだもの→歯ぐきでつぶせるもの

レシピ： 米粉パンのパンがゆ
けんちん風フォー

ステップ④ はじめて3-4カ月-2

④ レシピ-1

米粉パンのパンがゆ

米粉パン 15g
アレルギー用ミルク 大さじ1
(粉のまま)

1. パンはやわらかい部分をちぎり、ひたる程度のお湯で充分ふやかす。火にかけてやわらかくなるまで煮る。
2. やわらかくなったらだまにならないようにアレルギー用ミルク*を加えて仕上げる。

* 牛乳アレルギーでなく、普通の粉ミルクが使えるば普通の粉ミルクでOK。

④ レシピ-2

けんちん風フォー

フォー 30g
絹ごし豆腐 45g
しょうゆ 少々
だし汁 (かつおとこんぶのあわせだし)
または こんぶ、かつおぶし*

1. フォーは短く折って、煮たてだし汁*でやわらかくなるまで煮込む。
* だし汁は、鍋にこんぶと水を入れつけておき、だしパックに入れたかつおぶしも入れて材料と一緒に煮て、煮立ったときにこんぶを、ひと煮立ちさせてからかつおぶしをとりだす方法でもOK。
2. やわらかくなるまで煮こんだら、豆腐をくずしながら入れ、風味づけにしょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

ステップ⑤ はじめて5-6カ月

目標

食べられるもの、食べられないものの整理
自分で食べる練習、3回の食事のリズムをつけていく

回数： 3回食

食材：

月齢がきても食べていないものを試す、薄い味つけ

かたさ、大きさ：

小さめに切ったもの（つかみ食べ、食器を使う練習）

レシピ： チャーハンおにぎりと四角野菜
白桃缶・豆乳のブラマンジェ

ステップ⑤ はじめて5-6カ月

⑤ レシピ-1

チャーハンおにぎりと四角野菜

やわらかめのごはん	50g
ツナ缶詰	15g
わかめ	5g
しめじ	10g
しょうゆ	少々
油	小さじ1
さつまいも	一口大3~4個分
にんじん	一口大3~4個分
ブロッコリー	一口大3~4個分

1. 油をひいたフライパンで、ごはん、ツナ、細かく刻んだわかめ、しめじを炒める。少量のしょうゆで味を調え、一口大のおにぎりにする。
2. さつまいも、にんじん、ブロッコリーは、一口大の大きさに切って、やわらかめにゆでる。

⑤ レシピ-2

白桃缶・豆乳のブラマンジェ

白桃缶のピューレ	50ml
コーンスターチ*	小さじ2
豆乳	50ml
さとう	小さじ1~2
バニラエッセンス	少々
コーンスターチ*	小さじ2

1. 白桃缶はミキサーなどでピューレ状にする。シロップと水で味を調整する。豆乳はさとう、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
2. 白桃と豆乳はそれぞれにコーンスターチを入れ、別々の鍋で、かき混ぜながら弱火でゆっくり加熱する。
3. 表面がふつふつとしてとろみが出たら、火を止め型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で固める。

*コーンスターチの代わりにゼラチンを使った方法でもOK。

ステップ⑥ そろそろ卒業

目標

食事のバランスと摂取量の安定
大人の食事からのとりわけ

回数： 3回食＋間食

食材：

消化の悪いもの以外

かたさ、大きさ：

大きいもの、かたいもの以外は徐々に大人と同じに

レシピ： カステラ風ケーキ、

大人からのとりわけ：焼き肉、お浸し、味噌汁

ステップ⑥ そろそろ卒業

⑥ レシピ-1

カステラ風ケーキ

米粉	30g
コーンスターチ	15g
さとう	15g
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	ひとつまみ
さつまいも	50g
豆乳	50ml
酢	小さじ1

1. 米粉、コーンスターチ、さとう、塩、ベーキングパウダーは混ぜ合わせておく。
さつまいもはゆでてすり鉢などでつぶし、同量程度のゆで汁を加えてのばし、ペーストにする。
2. 酢以外の材料をボウルで混ぜ、加熱する直前に酢を入れて混ぜあわせ、型に入れてふたをせず電子レンジ(600W)で5分間加熱する。*

※ 作り方の要領は、料理コンテンツ③米粉の蒸しパン 参照。

⑥ レシピ-2

大人からのとりわけ

ごはん
焼き肉

豚肉
しめじ
玉ねぎ
しょうゆ
みりん
油
キャベツ
キュウリ
トマト

→ 青菜ごはん おにぎり
→ 肉は食べやすい大きさに切る。

生野菜は
キャベツ : ゆでる。
キュウリ : 皮をむく。
トマト : 皮を湯むき。

お浸し

ほうれんそう
かつおぶし
しょうゆ

→ きざんで青菜ごはんにする。

味噌汁

茄子
いんげん
みそ
かつおぶし

→ 茄子の皮をむく。
いんげんは食べやすい大きさに切る。