



※このリーフレットはさくらコンシエルに寄せられる相談のなかで、栄養に関する相談の主なものについて認定こども園の管理栄養士の協力により作成したものです。より詳しく知りたい方は、出典の資料などをご参照ください。

～出典～

編著：堤ちはる 編著：土井正子 「子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養」（萌文書林 2016）



さくらコンシエル



043-312-0805



concierge@hikarinoko.ed.jp

開設日時：月～金 8:30～17:15（祝祭日・12/29～1/3を除く）

お気軽にご相談ください。ご相談料は無料です。

ご相談フォームページ→



- 子育てのこと
- 健康のこと
- 生活のこと
- 家族のこと
- お仕事のこと



この事業（利用者支援事業）は社会福祉法人恵泉福祉会 認定こども園古見光の子が佐倉市の補助事業として運営しております。

2025年1月30日発行



栄養講座



お母さんと赤ちゃんのサイクルメニュー
（中期・後期編）



さくらコンシエル

■佐倉市補助事業■

利用者支援事業 佐倉市子育てコンシエルジュ・テレサ

こども園のお給食



こちらで紹介している離乳食は、認定こども園で行われている通常の幼児食からの展開です。基本、初期・中期は味付けができない時期なので、使用材料をコトコト煮ています。後期以降は大人のものからすこしずつ取り分けることができます。 (取材協力：認定こども園 吉見光の子)

取り分けるときのポイント

離乳食 初期



乳幼児が食べられる食材が入っていること。

簡単に離乳食に展開できる食材や調理法を選ぶこと。

大人用の濃い味付けをする前に取り分けること。

小鍋一つ用意し、大人の食事を作る間に、赤ちゃんが摂取できる材料を少しずつ取って一つの鍋でコトコト煮ましょう(20~30分)。そしてそれを月齢に合わせてペーストにしたり、刻んだり、コロコロにカットします。

副菜



主菜



汁物



粒状のものを嫌って食べないのですが・・・

→もともと母親の胎内でも指を吸ったり、ミルクを飲んだり、赤ちゃんは吸うことが好きです。食材を紹介するね〜という意識で無理強いせずと与えてください。大体は自然と慣れたり、後期に入ってくると食べれるようになるケースが多いです。

しかし3か月以上たっても粒状の離乳食を拒絶する場合は粒状の口当たりに慣れていないことが考えられます。慣れるまで一段階前の調理形態に戻したり、乳児が好む食品や調理法を用いて粒状に慣らすようにするとよいです。



離乳食が進まずミルクの飲む量が減りません・・・

→離乳食を100%完食したとしても、内臓が未熟な為100%吸収することはできません。また、離乳食では微量成分である各種ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取することは困難なことが多いです。適切な発達、発育の為にも必要に応じてミルク等を与えてください。



丸のみ傾向にあります。

→離乳の時期にもよりますが、一段階戻してモグモグ、カミカミを教えたり、または、手で持てるくらいの、ある程度の大きさのものを与えて、前歯で齧り取ることを教えてみてください。よく噛むことを身につけないと、誤嚥・窒息の事故につながりますので気を付けてください。



手づかみ食べをしてくれません。

→後期から手づかみ食べをする方が多いと思いますが、初めはポイポイおもちゃのように扱うと思いますが、それで良いです。手からいろんな感覚を学んでいるのです。手先を鍛えるために、砂場遊びや、粘土遊びを取り入れてください。そのようにして手先を鍛えた先に、フォークやスプーンなどの食具を使う、ということに繋がっていきます。



料理が苦手、離乳食を作るのが億劫です。

→後期くらいから、市販のお惣菜を利用することもできます。

ポイントは、しっかり洗う(味を抜く)、刻むことです。

濃い目に味付けられているので、水で洗って味を抜いて、必要ならば煮直して、適切なサイズに刻めば大丈夫です。



コップのみはいつから？

→機能的に可能とされる月齢と、実際にできる月齢は異なります。コップを加えゴク、と一度嚥下することができても、ゴクゴクと続けるには必要な筋肉が育ってないと難しいです。後期くらいから練習を始めるるとよいでしょう。

大きさについて

5、6ヶ月

初期

口に入ったらそのまま飲み込める、ペースト状（ポタージュ状）が適しているでしょう

サイズの目安だよ



7、8ヶ月

中期

この時期にモグモグして咀嚼の練習が始まります。そのため、舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい）で、トレーニングとなるよう大きさを準備してあげてください。小さすぎたり、みじんや刻みすぎではあまり練習にならないので適度に加減しましょう。口内ですぶしたものを、ひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫もひとつようです。「モグモグ」「カミカミ」と声かけて咀嚼を促しましょう。

モグモグ

カミカミ



※この時期に、離乳食を食べなくなる、というケースはあります。

9～11ヶ月

後期

咀嚼に慣れ上手になってきます。この時期は歯茎で押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらい）を目安に固さを調整しましょう（親指と人差し指でつぶせる程度）。柔らかめのものを前歯で齧り取る。前歯が生えるにしたがって前歯で齧り取って、一口量を学習していく。



食事の目安

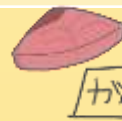
離乳食の開始では、子どもの様子を見ながら一匙ずつはじめ、母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませます。つぶしがゆから始め、すりつぶした野菜なども試してください。甘味のある人参やかぼちゃより、青菜からスタートするのがおすすめです。

慣れてきたら、豆腐、白身魚なども試してみてください。新しい食材を試すときは、午前中が望ましいです（アレルギー反応が出てもすぐに病院に駆け込める時間帯が良い）

離乳食が進むにつれ卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青魚へ、肉は鶏肉から豚肉、牛肉へ月齢に合わせて進めてください。9か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーなどを取り入れましょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品		植物性食品			
食品名	可食部100gあたりの鉄含有量(mg)	食品の重量の目安	食品名	可食部100gあたりの鉄含有量(mg)	食品の重量の目安
レバーペースト	7.7	15g (大さじ1)	豆腐 (もめん)	0.9	100~150g (1/2丁)
鶏レバー	9.0	60g (1羽分)	納豆	3.3	40g (1パック)
豚レバー	13.0	50g (小1枚)	きな粉	9.2	6g (大さじ1)
牛肉 (赤肉)	2.7	80~100g (1枚)	小松菜 (生)	2.8	100g (1/3束)
豚肉 (かた赤身)	1.1	80~100g (1枚)	ほうれん草	2.0	100g (1/3束)
かつお	1.9	80g (切り身1枚)	チンゲン菜 (生)	1.1	100g (1/3束)
めじまぐろ	1.8	80g (切り身1切)	ごま	9.6	10g (大さじ1)
卵黄	6.0	20g (1個)	ひじき (乾燥)	55.0	10g (大さじ2/3)



Today's lunch menu

ごはん
のっぺい汁
サバの塩焼き
おかか和え
金時豆



LET'S COOKING!

初期



中期



■ 初期

おかゆはつぶし粥です。

汁椀には、汁物を作る段階で最初にこぶ出汁を入れました。

主菜・副菜：小鍋に、汁物で使用するかぼちゃ、和え物で使用する小松菜、人参を入れ、コトコト煮ます。主菜の皿に、かぼちゃペースト・小松菜ペースト、副菜の皿に小松菜・人参ペーストをいれます。

■ 中期

おかゆは7分かゆです。

汁椀にはこぶ出汁と汁物に入れるかぼちゃをいれました。

主菜・副菜 小鍋に、サバの代替で鮭を入れ煮ます。また別鍋でじゃがいも、小松菜、人参を煮て5ミリ角程にカットします（小松菜はペースト）

初期や中期の間は、スプーンで口に運ぶ時に「これはにんじんだよ～、じゃがいもだよ～」など声掛けして、一つ一つの食材を目でも見せてあげてください。そのため、大きめにカットして鍋に入れて茹でると（人参やジャガイモはゴロっとしたままが良いですよ）、月齢のサイズに合わせてカットすると行いやすいと思います。



じゃがいも
だよ～



後期になってくると、少しの調味料であれば使えるので、煮物などは煮直したり、味を抜いてあげればよいです。

例えば、肉じゃがですと、仕上がった肉じゃがにお水を加え、水を捨てもう一度水を入れ少し煮ます。それを子どもに合わせた大きさにして与えることができます。揚げ物であれば、揚げずに焼く、煮る。

そのようにして、同じ食材で展開していくことができると思います。



取り分けて
煮直す!



Today's lunch menu

ごはん
味噌汁
とうふハンバーグ
お浸し

幼児食



幼児食

Today's lunch menu

ごはん
味噌汁
里芋の甘辛揚げ
ひじきサラダ



中期

後期



中期

後期



■ 中期

ごはん→5分かゆ
味噌汁→味噌を入れる前の段階で器に入れ、具材を食べられるサイズにカットする。
とうふハンバーグ→成型後、小鍋で茹でカットする。
お浸し→小松菜、にんじんを小鍋で煮て、包丁で細かくする。

■ 後期

ごはん→柔らかめのごはん（提供10分前にお湯をさす程度）
味噌汁→味噌汁の上澄みを注ぎ、具材を刻む
とうふハンバーグ→焼成後カットする。
お浸し→薄めに和えて、包丁で刻む。

■ 中期

ごはん→5分かゆ
味噌汁→味噌を入れる前の段階で器に入れ、具材を食べられるサイズにカットする。
里芋の甘辛揚げ→小鍋に豚肉と里芋を入れ煮て、包丁で細かくする。
ひじきサラダ→キャベツ、小松菜、人参を小鍋で煮て包丁でたたく。

■ 後期

ごはん→柔らかめのごはん（提供10分前にお湯を指す程度）
味噌汁→薄めの味噌汁を注ぎ、具材をカット
里芋の甘辛揚げ→材料を揚げずに炒めてタレと絡める。
ひじきサラダ→薄めにあえて、包丁で刻む。

今回紹介したメニューよりレシピをいくつかご紹介します

おかか
和え
やお浸し

小松菜と人参をカットし茹でて、水気を切ります。
その後醤油：みりん = 1：1に合わせたタレを（レンジでアルコール類を飛ばしておく）和える。

この基本のお浸しを作っておき、食べるときに鰹節や納豆、海苔、胡麻、ツナと和えるものを変えれば、それぞれおかか和え、納豆和え、磯和え、胡麻和え、ツナ和えになりますよ。ちなみに保育園では納豆和えが大人気です。



鰹節 — おかか和え
納豆 — 納豆和え ✓
海苔 — 海苔和え
胡麻 — 胡麻和え
ツナ — ツナ和え



幼児食



Today's
lunch
menu

ごはん
味噌汁
鰹の照り焼き
筑前煮
黒豆



中期



後期



ひじき
サラダ

これはヒジキの入った中華風ドレッシングのサラダです。
家にあるツナ缶などを入れると味がでておいしいですよ。

キャベツ、小松菜、にんじん、ひじき、コーン、をカットし茹でて水気を切る。
そこにツナの油分を切り、※ドレッシングと和える。

※中華ドレッシング

菜種油	大さじ 1.5	ごま油を0にして、その分菜種油を大さじ 2、
胡麻油	大さじ 0.5	醤油を0にし、食塩を小さじ 1/4にすると
米酢	大さじ 1.5	フレンチドレッシングになります。
砂糖	小さじ 2	
醤油	小さじ 2	
食塩	少々	

Delicious!



- ①里芋の皮をむき、5～7ミリ程度の1センチ未満にスライスする。
- ②里芋に片栗粉をまぶし揚げる。
- ③豚肉にも片栗粉をまぶし揚げる。
- ④醤油：みりん：酒：砂糖 = 3：3：3：2で合わせたタレを②③に加え絡める。

里芋が苦手なお子さんが多いのですが、この調理法だと粘りを抑え非常に食べやすかったようで残食もなかったです。

離乳食ですと、揚げずに炒めでも良いですね。一度お試しください。

■ 中期

ごはん → 5分かゆ

味噌汁：味噌を入れる前の段階で器に入れ、具材を食べられるサイズにカット。
主菜：鰹が摂取できないので、タラを煮てほぐす。

筑前煮：大根、人参、鶏を小鍋に入れ煮て、カットする。

黒豆：未摂取の為なし。

■ 後期

ごはん → 柔らかめのごはん（提供10分前にお湯をさす程度）

味噌汁：作り終わった後、上澄みをそっと掬い、具材も入れカットする。

主菜：鰹が未摂取なので、タラを煮てほぐす。

筑前煮：出来上がりを小鍋に入れ、水を注ぎ、一度汁を捨てる。

もう一度、水を少し加え、軽く煮る（味を抜く）

状況に合わせてサイズにカットする。

里芋の
甘辛揚げ