

離乳食・幼児食の調理方法と 進め方のポイント

- ✓ お子さんの発育や発達の状況にあわせて、食品の量や種類、形態を調整しましょう。
- ✓ お子さんに大人が楽しく食事をする姿を見せたり、お子さんと一緒に食べたりして、笑顔で話しかけるなど、楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。

離乳食・幼児食を通して、
「楽しく食べる」ことを
伝えてあげましょう。



調理の方法

ゆでる

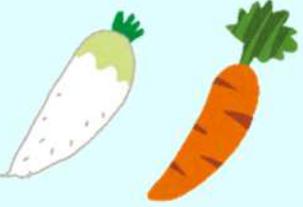
加熱の基本となる調理法です。

食材によって、水からゆでるものと湯からゆでるものがあります。

お子さんの食べる能力に合わせた固さにしてあげましょう。

離乳期では2本の指（※）で簡単につぶせるくらいの固さです。

※親指と薬指からはじめ、親指と中指、親指と人差し指と固さを変化させましょう。

水からゆでる	根菜類	小鍋に水と食材を一緒に入れ、ふたをし、火をかけ、沸騰したら弱火にしてやわらかくゆでる。	
湯からゆでる 	青 菜	沸騰したら、ふたをしないでゆでる。青菜は火の通りにくい根元から入れる。	
	肉、魚	沸騰したら、ふたをしないでゆでる。	
	麺 類	沸騰したら、ふたをしないでゆでる。表示時間より長めに、くたくたにゆでる。	

調理の方法

つぶす

5～6か月くらいまでは、なめらかなペースト状になるように、ゆでてすりつぶすのが基本です。

すり鉢

すりこ木をすり鉢に押し付けるようにしてすりつぶします。ゆで方が足りないとすりつぶしにくいので固さを確認しましょう。



フォークやマッシャー

やわらかくゆでた食材は、フォークの背で押すだけでつぶせます。量が多い時にはマッシャーを使うと便利。



裏ごし

繊維のある野菜は、裏ごした方がすりつぶすよりもなめらかに仕上がります。

離乳の進行にあわせて水分を加えて調整しましょう。

野菜やいも類のほか、ゆで卵の黄身や、豆類、いちごや桃などの果物にも適した調理法です。

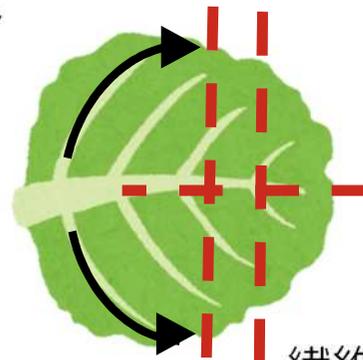
調理の方法

切る（刻む）

調理法や離乳の進行によって適した切り方があります。包丁の代わりにスライサーや調理ばさみを使うこともできます。太さ、細さだけでなく、長さ、繊維の方向にも注意して切るとよいでしょう。繊維に垂直に切ると繊維が断ち切られ、やわらかい食感になります。

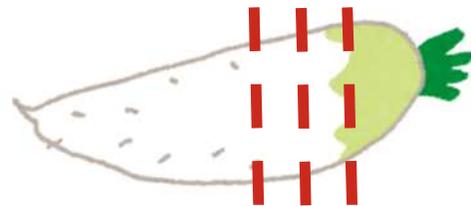
葉もの野菜の場合

繊維の方向



包丁を入れる方向

根菜の場合



包丁を入れる方向



繊維の方向

繊維を断ち切ってからさらに細かく刻む

だしのとり方

昆布だし

水 1カップ (200ml)
だし昆布 5cm幅のもの1枚

- ①昆布は5cm幅に切り、ふきんでよごれをふきとる。
- ②昆布に切れ目を入れ、20~30分水につけておく。
- ③つけ汁ごと火にかけて沸騰直前に昆布をとり出す。



熱湯を注いで数分おくだけでもだしがとれます。

昆布は沸騰させるとぬめりが出て風味を損なうので、沸騰直前に取り出しましょう。

二次元コードを読み取ると、さいたま市ホームページ「動画de離乳食教室」が開きます。
昆布だしのとり方の動画が「離乳食の作り方 副菜編」に収録されていますので、ぜひご覧ください。



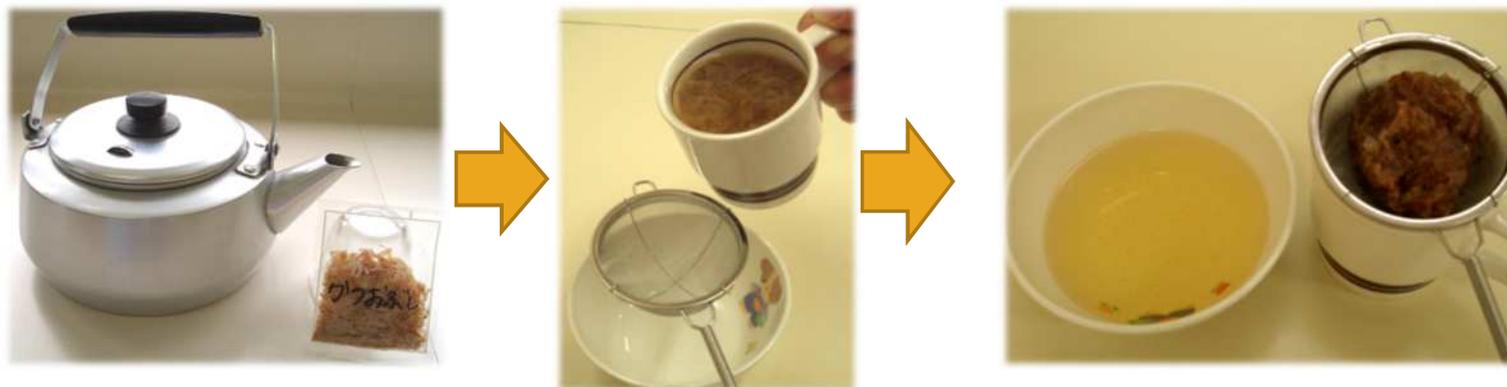
だしのとり方

かつおだし ♪簡単なだしのとり方♪

水 1カップ (200ml)
かつお節 小袋 (3~5g) 1袋



- ①マグカップにかつお節を入れ、沸騰した湯を注ぐ。
- ②かつお節が沈んだら茶こしで濾す。



昆布だしからはじめ、慣れてきたら、
かつおだしも試していきましょう。



ゆで野菜の作り方

1 鍋でゆでる

少し大きめに切ってゆでると全体がやわらかくなりやすいです。

※大人のみそ汁から味付け前の具を取り出してもいいです。

2 電子レンジでゆでる

水 大さじ1~2を加え、耐熱容器に入れ、ラップをかけ加熱します。

3 炊飯器でゆでる

ご飯を炊くときに、切った野菜を米の上ののせて一緒に炊きます。

※入れすぎに注意してください。

お使いの炊飯器の取扱説明書に従って調理してください。

1週間分（生で300~400g程度）まとめてゆで、お子さんに合った大きさに切り、1つ20g程度に分けて冷凍すると便利です。
小分けにする際に、2種類程度組み合わせてもいいですよ。



電子レンジ調理のポイント

1 水分をプラス

加熱も解凍も少量の水を足すと、乾燥せず、やわらかく仕上がります。

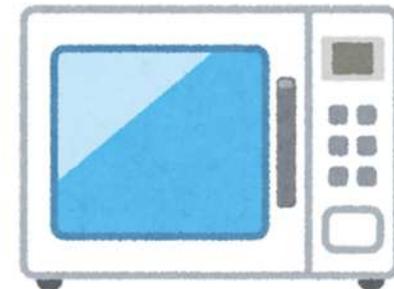
2 加熱ムラに注意

電子レンジでの加熱は、温度のムラがしやすいいため、途中で全体を混ぜ、火の通りを均一にしましょう。
加熱が不十分なら5～10秒ずつ再加熱します。

3 ラップはふんわり



レシピ中の電子レンジの加熱時間は、600W
で加熱した場合の目安です。
お使いの機器にあわせて調整してください。



とろみのつけ方

離乳食中期は、みじん切りの食材がうまく口の中でまとまらず、食べにくい時期です。とろみをつけて食べやすくしましょう。

片栗粉の場合

①水溶き片栗粉をつくる

片栗粉1に対して水2の割合で溶きます。

※片栗粉は沈みやすいので、加える直前に再度混ぜます。

②沸騰したら、一旦火をとめて①を回し入れる

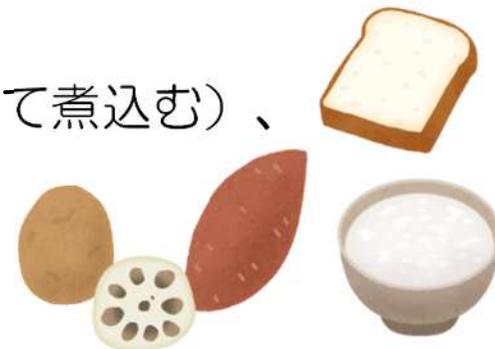
均一に混ぜ、再度火をつけて沸騰させます。



とろみがつく食材の場合

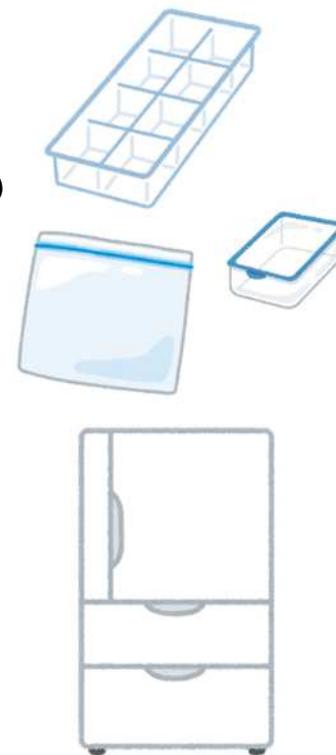
水溶き片栗粉の代わりにとろみがつく食材を使うと、自然ととろみがつき食べやすくなります。

パン（すりおろす）、麩、高野豆腐（すりおろして煮込む）、
いも類（じゃがいも・さつまいも・さといも）、
かぼちゃ、れんこん（生ですりおろす）、
おかゆ



冷凍保存のポイント

- 1 新鮮なうちに冷凍する
- 2 よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- 3 短時間で冷凍する
- 4 使いやすいうように小分けにする
- 5 品名と冷凍した日を明記する
- 6 1週間をめどに使い切る
- 7 使うときは必ず再加熱する



乳幼児は、大人と比べて細菌に対する抵抗力が弱いので、衛生面には十分気を付けましょう。



離乳食づくりに便利な調理器具



すり鉢・すりこ木



おろし器



茶こし



小鍋



計量スプーン・計量カップ



小さいまな板



調理ばさみ



ピーラー（皮むき器）



電子レンジ用食器

大人の食事からの取り分けポイント

- 1 離乳の進み具合に合わせて、お子さんが食べられる食材を使いましょう。
- 2 食材の固さや大きさは、お子さんの成長や発達段階に合わせてみましょう。
- 3 うす味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分けましょう。
市販の惣菜など辛味や塩分・脂肪分の多い物、歯ぐきでつぶしきれないものは避けましょう。
- 4 取り分けたあと、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなどして、お子さんが食べやすいようにしましょう。

離乳食づくりを大人の食事にかかして

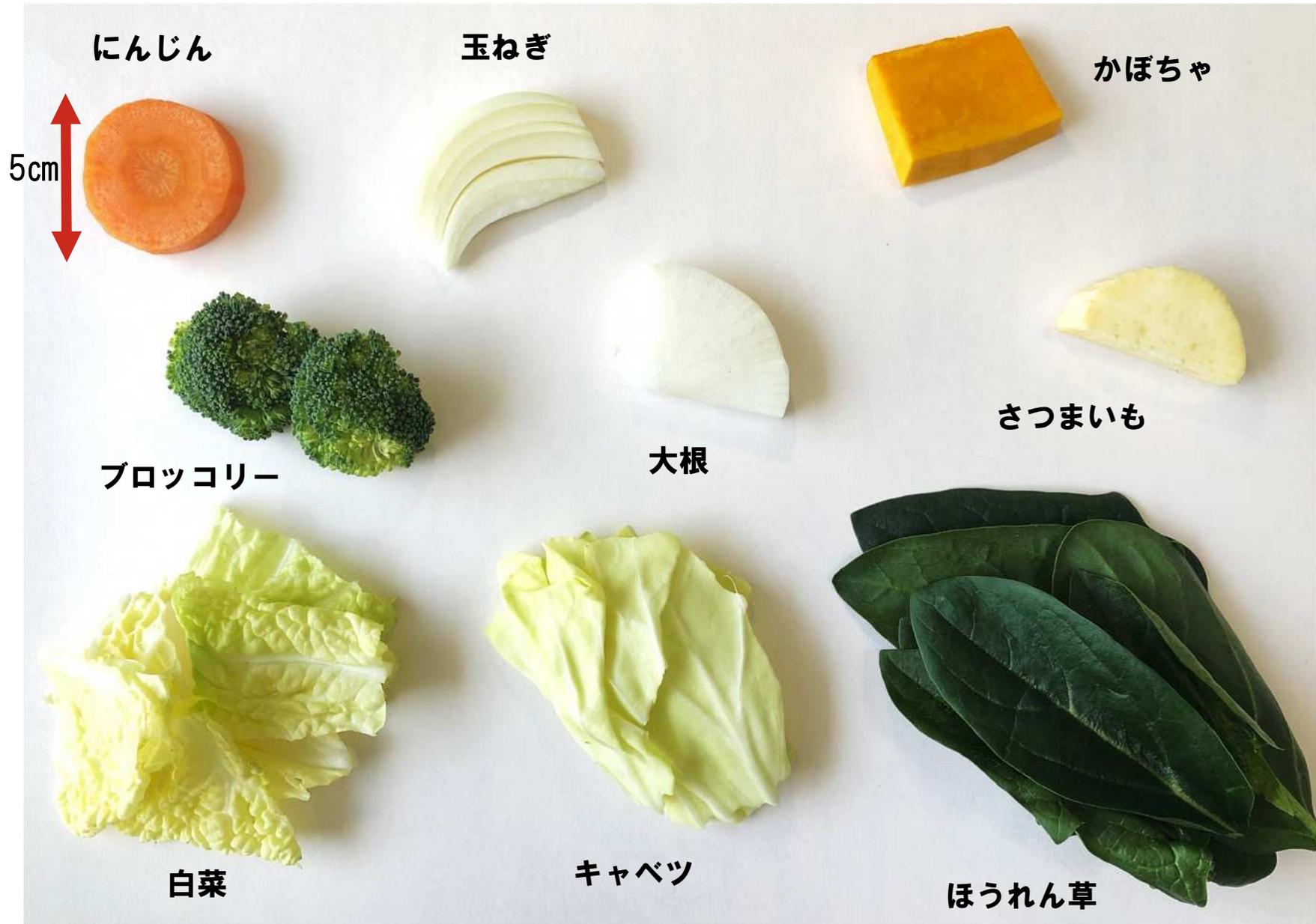
離乳食の食材を大人の食事に活用してみましょう



離乳食の調理を「大人の食事の下ごしらえ」と考えて、ハンバーグやキーマカレー、チャーハン等の大人の食事に利用することができます。離乳食・幼児食で冷凍保存ができないものは、大人の食事のおかず一品としても良いでしょう。

野菜10gの目安

野菜のだいたいの大きさを覚えておくと便利です



離乳食で使用できる主な食品

月齢や食品は目安です。お子さんの状態にあわせて進めましょう。

		離乳初期 (5~6か月ごろ)	離乳中期 (7~8か月ごろ)	離乳後期 (9~11か月ごろ)	離乳完了期 (12~18か月ごろ)
穀類	米 パン 麺類	10倍がゆ、食パン、 そうめん（離乳食に慣れ てきたら）	7倍がゆ、パン、うどん、 マカロニ、細めのスパゲッ ティ、コーンフレーク（プレ ーン）、オートミール	5倍がゆ→軟飯、 ホットケーキ、クラッカー	軟飯→ごはん
	いも	さつまいも、じゃがいも	さといも		
野菜・ 果物	野菜	かぼちゃ、かぶ、にんじ ん、大根、トマト、ほう れん草の葉先、キャベツ、 白菜、玉ねぎ、ブロッコ リー（つぼみの部分）	なす、きゅうり、ピーマ ン、カリフラワー、ねぎ、 にら、アスパラガス、さ やいんげん、さやえんどう、 レタス、わかめ、の り	食物繊維の多い野菜以外ほとんどの野菜を使う ことができる（軟らかく煮る）	
	果物	りんご、バナナ		ほとんどの果物（固さ・アレルギーに注意）	
たんぱく 質性食品	魚	白身魚（たい、ひらめ、かれ い、たら）、しらす（塩抜 き）	赤身魚（まぐろ、かつお）、 さけ水煮缶詰、ツナ水煮 缶詰	青皮魚（いわし、さば、 さんま）	干物（新鮮でうす味の もの）
	肉		鶏ささ身	豚・牛の赤身肉、レバー （少量）	コンビーフ、ウィンナー、 ハム（添加物や塩分の 少ない物を加熱）
	大豆 製品	豆腐、きな粉	納豆（細かく刻む）、 高野豆腐（すりおろす）	大豆（軟らかく煮てつ ぶす）	生揚げ・油揚げ、がん もどき（油抜きする）
	卵	卵黄（固ゆでしたもの）	卵（固ゆでの卵黄→全卵）	（全卵が使えたら）マ ヨネーズ	
	乳製品		牛乳（料理に使用）、プ レーンヨーグルト、チー ズ（塩分・脂肪分の少な いもの）		牛乳（飲用）
形態・固さ		なめらかにすりつぶす	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ

鉄・ビタミンDを多く含む食品

母乳育児の場合、6か月頃から鉄やビタミンDが不足してきます。

鉄やビタミンDを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

【鉄を多く含む食品】

赤身の肉や魚（まぐろ、かつお等）、卵、大豆製品、青菜、ミルク

※9か月以降にはフォローアップミルクも食材として使えます。



【ビタミンD】

魚全般（鮭、しらすなど）、卵、きのこ類

注意が必要な食品

はちみつ

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳までは使用できません。



牛乳

牛乳を飲料とするのは、1歳過ぎてからにしましょう。
離乳食の材料としては、7～8か月ごろから使用できます。

誤嚥や窒息の原因になりやすいもの

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息する危険があります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。

食べにくい食品

奥歯が生えそろう3歳ぐらいまでは、食べにくいものが多いです。また、噛む力も弱いいため注意が必要です。

1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	もち、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛みつぶせないで、いつまでも口に残るもの	薄切り肉	たたいたり切ったりする しゃぶしゃぶ肉は食べやすい

味付けのポイント

少量の調味料は、味付けのアクセント

少量の調味料を加えることで食事が進むことがあります。7~8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそを使うことができます。9か月以降になれば、少量のケチャップなども使うことができます。また、少量の酢などはかくし味として、うまみを増す効果があるので、うす味でもおいしく仕上げることができます。

香辛料は控えましょう

離乳食では、からし、わさび、こしょうなどの香辛料の使用は控えましょう。



料理のおいしさは、味付けだけではありません。盛り付け方や食卓の雰囲気など、「食事が楽しい」と思える環境づくりを心がけましょう。



バランスのよい食事の目安

幼児期の食事は、主食、主菜、副菜（汁物）をそろえることで、バランスのとれた食事になります。

副菜

野菜・きのこ・
海藻など

主菜

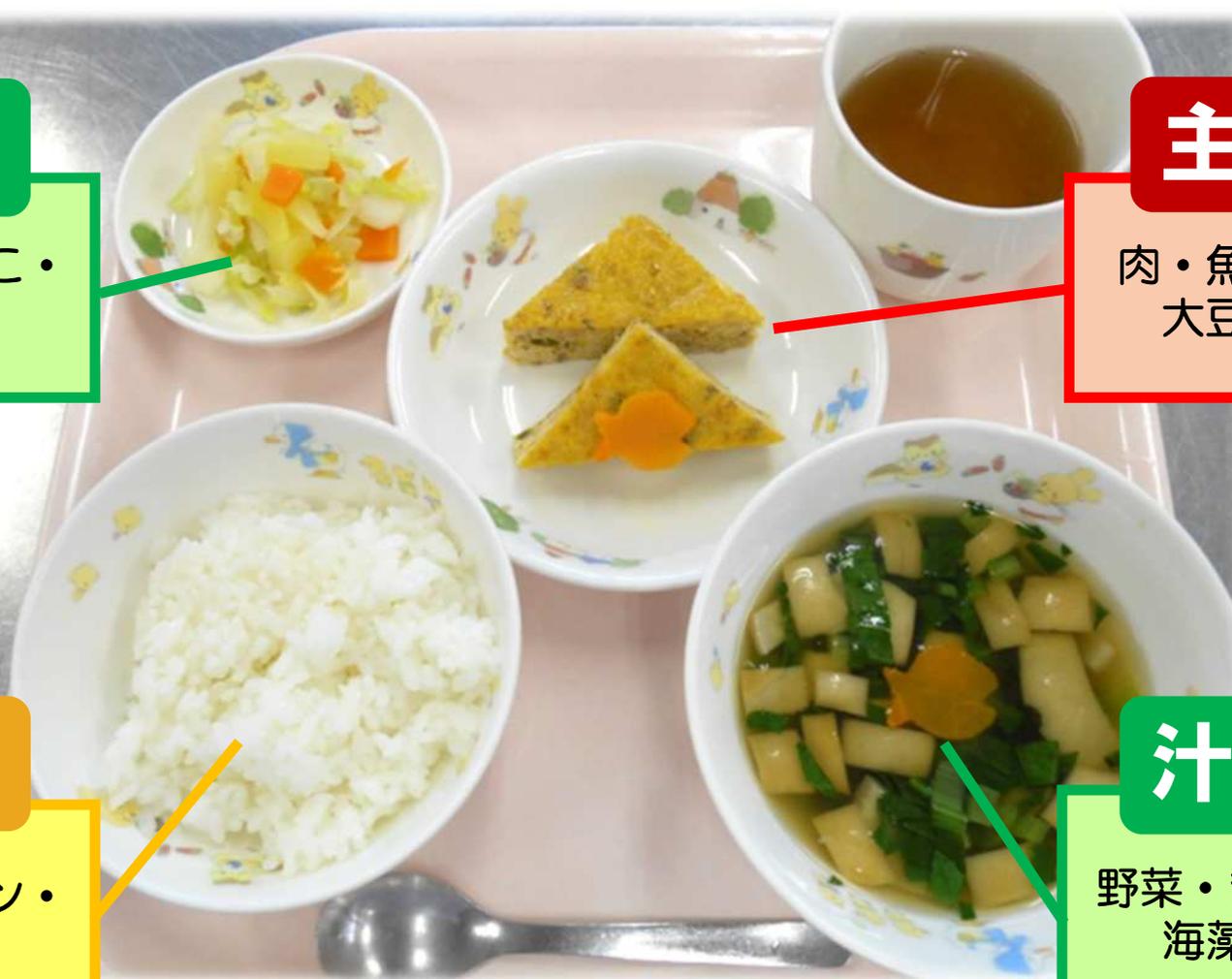
肉・魚・卵・
大豆製品

主食

ごはん・パン・
めん

汁物

野菜・きのこ・
海藻など

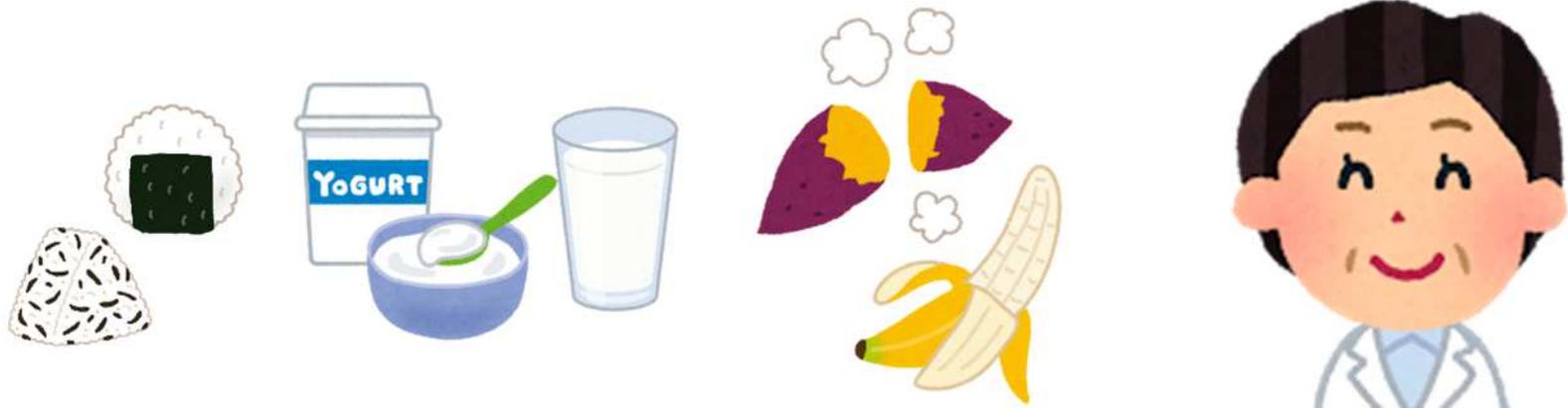


間食(おやつ)の役割

幼児は、胃が小さく消化機能も未熟です。
間食(おやつ)には3回の食事ではとりきれないエネルギーと栄養素、水分を補う役割があります。

お子さんの成長に大切なたんぱく質・カルシウム・鉄分を補うための“4番目の食事”として取り入れましょう。

また、間食(おやつ)はお子さんにとって楽しみの一つです。栄養面だけでなく、食事と違った楽しみをプラスして楽しい時間にしましょう。



間食（おやつ）の回数と時間・量の目安

幼児期のお子さんの間食（おやつ）のポイントです。

回数と時間

1日1～2回、時間を決めて与えましょう。



量の目安

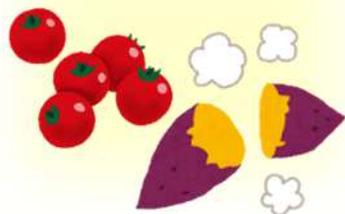
食事に影響しないように量に気を付けましょう。

1日に必要な総エネルギー量の

- 1～2歳 10～15%（約100～150キロカロリー）
- 3～5歳 10～20%（約150～250キロカロリー）

おやつに向くもの

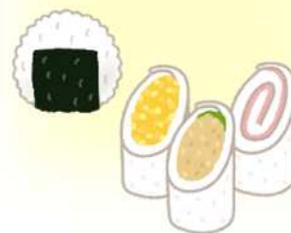
野菜・いも



果物



ごはん・パン



牛乳・乳製品



- 市販の甘いお菓子やスナック菓子、甘いジュース類はなるべく控えましょう。
- 市販のお菓子は袋ごと与えず、適量をお皿に移してあげましょう。

レシピの組み合わせ例

レシピの組み合わせ例は、「さいたま市食育ナビ」をご参照ください。
市立保育園の給食の献立がご覧いただけます。

ウェブサイトで検索

さいたま市 食育ナビ



食育の
基礎知識



食の安全・
食中毒



地産地消



レシピ検索

一品

献立

市の施策
・事業



一品 ホワイトシチュー／令和2年11月 市立保育園給食レシピ



メモ

さいたま市立保育園の給食で提供している「ホワイトシチュー」を紹介します。子ども達に人気の寒い季節にぴったりのメニューです。デザートのおぶどうは、誤嚥を防ぐために保育園では1/4～1/2に切って提供しています。

材料

(幼児4人分)

じゃがいも : 中2個
にんじん : 1/4本
玉葱 : 大1個
豚モモ : 80g
油 : 小さじ2
水 : 240ml

1人分の栄養価

●エネルギー : 202 kcal
●たんぱく質 : 8.7 g
●脂質 : 8.5 g
●食塩相当量 : 0.7 g



『さいたま市食育ナビ』は、
毎日の大切な食生活、食の
安全などを含めた食育に関
する総合的な情報を提供す
るポータルサイトです。

「食べてみようかな」と思わせる工夫

幼児期のお子さんに「食べてみようかな」と思わせるための工夫を紹介します。

料理の工夫

食べやすい形状や固さに

- 柔らかく煮込む
（カレー、シチュー、炊き込みご飯など）
- 細かくする（みじん切り、ペースト状）
- 下処理する（細切り、塩もみなど）

見た目の工夫

- 型抜き（星型、花型など）
- 弁当箱に入れる
- 包む（卵、餃子の皮など）
- 顔型にする



味付け

- 風味のある食材を使用する
（かつお節、のり、ごまなど）
- 味付けに変化をつける
（和風、洋風、中華風など）



いつものお料理にちょっとプラスしてみましょ



「食べてみようかな」と思わせる工夫

幼児期のお子さんに「食べてみようかな」と思わせるための工夫を紹介します。

食体験を増やす

- 料理のお手伝い
皮をむく、洗う、ちぎる、丸める、つぶす、混ぜる、並べる、味見をする、お皿を並べるなど
- 野菜づくりや収穫
- 一緒に食材の買い物へ行く
- 食育の絵本や紙芝居の読み聞かせ



その他

- 少しでも食べられたらほめる
- 食べる場所を変える
(公園におでかけなど)
- 食べ物のお話を話す
- 食べきれぬ量を出す



無理せず、食べることが楽しくなるような工夫を取り入れてみましょう。

