

離乳食ガイド



藍住町

藍住町保健センター公式Instagram
保健事業に関する情報を発信中！

@aizumi_hokencenter

検索



藍住町公式LINE

防災情報やイベントなどの情報を配信！

友だち登録はこちら ▶▶▶



離乳食の役割

① 食べる練習をする

母乳やミルクを飲むことから、食べ物を噛みつぶして飲み込む練習をする。

② 食べる楽しさを知る

家族などで食卓を囲み、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ。また、手づかみにより自分で食べることを楽しむ。

③ エネルギーや栄養素をとる

成長に伴い、母乳やミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補う。



離乳食の進み方には、個人差があります。
赤ちゃんの様子を見ながら、
焦らずに一步步ステップアップすれば大丈夫！
赤ちゃんに食べる動きを引き出してあげる事、
そして、「食べる楽しさ」をしっかりと体感させてあげる
事が大切ですよ。

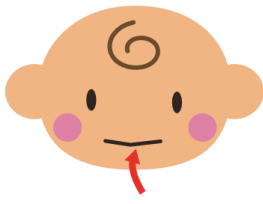
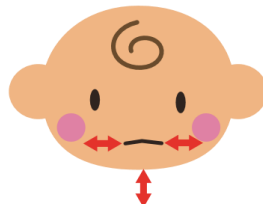
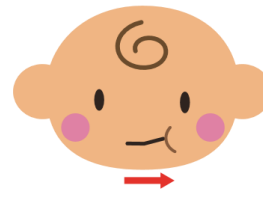
注意 はちみつは、乳児ボツリヌス症を予防するために、
満1歳を過ぎるまでは使わないようにしてください。

離乳の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	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
1回あたりの目安量					
I	穀類 (g)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 </div>	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ごはん80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
	または豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	または卵 (g)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	または乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。	離乳完了期の後半ごろに奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」より
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04250.html



離乳初期

生後5～6か月頃《ゴックン期》



舌を前後に動かされるようになるよ。
口に入った食べ物はゴックンして食べるんだ。

離乳食を始めるタイミング

- 首のすわりがしっかりして、支えたら座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す など

食べ方の目安

1日1回 1さじ からスタートしよう！

- スプーンを下唇にのせ、口が閉じたらスプーンをひく
- 食べやすい姿勢になっているか

上手く飲み込めなくても、
根気よく続けましょう。

食材の固さ

なめらかにすりつぶした状態（ペースト状）

進め方

全がゆをすりつぶす（つぶしがゆ）

↓
つぶしがゆ + ペースト状にした野菜

↓
つぶしがゆ + ペースト状にした野菜
+ ゆでてすりつぶした豆腐や白身魚

母乳・ミルク

母乳や育児用ミルクは欲しがるだけ与える。

ごはん



全がゆをすりつぶす。

ほうれん草



葉先をやわらかくゆで、すりつぶす。

しらす



ゆでて塩抜きし、ペースト状にする。



ゴックン期 レシピ

最初はなめらかにすりつぶした状態。ゴックンが上手になってきたら、少しずつ形を残して、飲み込む練習をしましょう。
(ペースト→煮つぶし)



↑離乳食レシピの
作り方動画はコチラ
(一部紹介)

全がゆ

米1:水5

米をよく洗い、鍋に分量の水と米を入れる。中火で加熱し、沸騰したら弱火にする。ときどきかき混ぜながら煮る。



- ✓ 離乳食初期はなめらかにすりつぶし、必要に応じてお湯でのばしましょう。
- ✓ 炊飯器のおかゆモードでも作れます。

パンがゆ

食パン(1/4枚)は、ミミを取って小さくちぎる。牛乳*1またはミルク(50ml)と一緒にやわらかくなるまで煮る。



- ✓ 牛乳のかわりに野菜スープ*2で作ることもできます。

白身魚ペースト

皮と骨を除いた白身魚(10g)をゆでてすりつぶし、ゆで汁でのばす。



- ✓ 刺身(鯛など)を使うと簡単にできます。

家族みんなで楽しむおかず

味噌汁

【材料 大人4人分】

- ・ほうれん草 1/2束
- ・じゃがいも 2個
- ・だし汁*2 600ml
- ・味噌 大さじ1



【作り方】

- ① 食材は大人用の大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかくなるまで煮る。

★ここで取り分け: ほうれん草の葉とじゃがいもを取り出し、すりつぶす。



ほうれん草とじゃがいものペースト

- ③ 味噌を溶く。

切り方を変えれば、離乳中期、後期も楽しめます。

離乳食初期に使いやすい 味噌汁の食材

- ・キャベツ
- ・白菜
- ・大根
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・じゃがいも
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・豆腐 など

離乳食初期は皮は取り除いてつぶしましょう。

*1 牛乳の飲用は1歳を過ぎてからにしましょう。離乳食の食材としては、1歳前でも使用できます。

*2 だし汁、野菜スープの作り方は13ページをご覧ください。

離乳中期

生後7～8か月頃《モグモグ期》



舌は前後に加え、上下にも動かされるようになるよ。
舌で上あごに押しつけて、つぶして食べるんだ。

食べ方の目安

1日2回 毎日決まった時間に離乳食を与え、食事のリズムをつけていきましょう！

- 足の裏が床やイスの補助板につくようにする
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の数を増やす

食材の固さ 舌でつぶせる固さ(豆腐が目安)



ごはん
全がゆを粗くつぶす。



にんじん
指でつぶせる程度にゆで、細かく刻む。



豆腐
豆腐を湯通しし、粗くつぶす。



白身魚
完全に火が通るまでゆで、細かくほぐす。

進め方 ペースト状から粗つぶし、刻みへ。

少しずつ食材を増やす。

- ・ 卵黄(固ゆで)から全卵へ
- ・ 白身魚から赤身魚、青皮魚へ
- ・ 肉類は脂肪の少ない鶏肉(ささみなど)から
- ・ 細かく刻んだ豆類、海藻類も取り入れよう
- ・ チーズやヨーグルトも使ってみよう

味つけは風味づけ程度で。

- ・ 食塩、しょうゆ、みそをごく少量で
- ・ 片栗粉などでとろみをつけて、飲み込みやすくしてあげよう

母乳・ミルク

離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。
このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもが欲しがるときに、育児用ミルクは1日3回程度与える。



モグモグ期 レシピ

モグモグと口がよく動いているか確認してみましょう。
すぐに飲み込んでいるようなら、やわらかい状態で、形を大きめに切るなどの工夫を！



↑離乳食レシピの作り方動画はコチラ(一部紹介)

- ・炭水化物(ごはん、パン、うどんなど)
 - ・たんぱく質(肉、魚、豆腐など)
 - ・ビタミン・ミネラル(野菜、果物)
- を組み合わせた食事を意識しましょう。

～1食分の例～



おかゆ



魚と野菜のとろみ煮

野菜の白和え

材料

- ・にんじん 薄切り2枚
- ・ほうれん草 2枚
- ・豆腐 5mm角5個
- ・だし汁* 大さじ1
- ・しょうゆ 1滴



作り方

- ① 野菜はゆでて、みじん切りにする。
- ② 豆腐は軽くゆでてつぶし、野菜を混ぜ合わせる。
- ③ だし汁としょうゆで風味をつける。

魚と野菜のとろみ煮

材料

- ・まぐろ 10g(刺身2/3枚)
- ・にんじん 薄切り2枚
- ・小松菜 2枚
- ・だし汁* 大さじ3
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・水 小さじ1

作り方

- ① まぐろをゆでて、細かくほぐす。
- ② 野菜はゆでて、みじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、①、②を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

野菜のミルク煮

材料

- ・にんじん 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・白菜 10g
- ・牛乳またはミルク 30ml



作り方

- ① 野菜はやわらかくゆで、みじん切りにする。
- ② ①と牛乳(またはミルク)を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

かぼちゃのそぼろ煮

材料

- ・かぼちゃ 30g
- ・ささみ 1/3本
- ・だし汁* 100ml



作り方

- ① かぼちゃは5mm角に切る。
- ② ささみはゆでて、みじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①②を加え、やわらかくなるまで煮る。

* だし汁の作り方は13ページをご覧ください。

離乳後期

生後9～11か月頃《カミカミ期》



舌を前後と上下、左右にも動かされるようになるよ。
歯ぐきの上でつぶして食べるんだ。

食べ方の目安

1日3回 家族の食事のリズムに合わせて、楽しい食事を心掛けよう！

- 家族の食事から取り分け、食品の種類や調理方法を増やしていく
- 遊び食べが現れてくるので、手づかみで食べられるメニューを取り入れたり、味や見た目に変化をつけたり、食事に対する好奇心を引き出す

食材の固さ

歯ぐきでつぶせる固さ(バナナが目安)



ごはん
全がゆ～軟飯。米粒が残る程度。



にんじん
指でつぶせる程度にゆで、5mm角に切る。



豆腐
豆腐を湯通しし、5mm角に切る。



白身魚
完全に火が通るまでゆで、粗くほぐす。

進め方

うす味が基本。

- ・ 少量の油、マヨネーズ、ケチャップなど
いろいろな味の体験を

鉄とビタミンDの不足に注意。

- ・ たんぱく質やミルクを使ったメニューを
取り入れる

母乳・ミルク

離乳食の後に母乳または育児用
ミルクを与える。

このほかに、授乳のリズムに沿って
母乳は子どもが欲しがるときに、
育児用ミルクは1日2回程度与える。



カミカミ期 レシピ

モグモグと口がよく動いているか確認してみましょう。
すぐに飲み込んでいるようなら、やわらかい状態で、形を大きめに切るなどの工夫を！



↑離乳食レシピの
作り方動画はコチラ
(一部紹介)

家族と一緒に食べられるメニューが増えてきます。

～1食分の例～



豆腐ハンバーグ



おかゆ



ミネストローネ

豆腐ハンバーグ

材料

- ・豆腐 150g
- ・豚ひき肉 100g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 少量



作り方

- ① 豆腐、ひき肉を混ぜ合わせる。片栗粉はタネがまとまる程度になるよう、調節しながら加える。
- ② フライパンに油を熱し、スプーンでタネを落とし、両面を焼く。

ミネストローネ

材料

- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・キャベツ 1枚
- ・生しいたけ 1個
- ・水 200ml
- ・ケチャップ 大さじ1

作り方

- ① 食材はすべて5mm角に切る。
- ② 鍋に水と①を入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ケチャップで味つけする。

肉じゃが

材料

- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・さやいんげん 4本
- ・豚ひき肉 100g
- ・だし汁* 150ml
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1



・じゃがいも
→さつまいも、かぼちゃ
などもOK！

・だし汁
→スープの素(ベビーフード)
で「ポトフ」に。

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげんは5～8mm角程度に切る。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、でやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に砂糖、しょうゆで味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

* だし汁の作り方は13ページをご覧ください。

手づかみ食べを始めよう！

手づかみ食べは、生後9か月ごろから始まり、1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって積極的にさせたい行動です。

進め方

食べ物に触る・握る

- ・食べ物の固さや触感を体験することで、食べ物への関心につながる



手づかみ食いで前歯で噛み取る練習をする

- ・自分の一口量を覚える。



食具を使って自分で食べる準備をする

悩み



手づかみ食べをすると、周りが汚れて大変...



食事の時間がかかりすぎる...

余裕があるときだけでOK！

- ・ママとパパの余裕があるときやおやつのに時間に手づかみの練習をさせてあげよう

片付けやすい環境を整えよう

- ・下にビニールシートや新聞紙を敷く
- ・シリコン製エプロンや長袖のエプロンを用意する

手づかみ食べしやすい形にしよう

- 長方形に切ると手づかみしやすく、歯ぐきにのりやすい
- 例) ・やわらかくゆでたにんじん、じゃがいも、さつまいも
- ・輪切りにしたバナナ
- ・お好み焼き など

野菜入りたまご焼き

材料【たまご3個分】

- ・たまご 3個
- ・にんじん 1/5本
- ・ピーマン 1/2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① にんじんは皮をむいてみじん切りに、ピーマンはワタを除いてみじん切りにする。
- ② にんじん・ピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ ボウルにたまごを割る。
- ④ にんじん、ピーマン、牛乳、しょうゆを入れて、たまごを混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を1/3入れる。※具材が偏らないように注意する。
- ⑥ 端が浮いてきたら巻く。
- ⑦ ⑤⑥の行程を2回繰り返す。
- ⑧ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。



お好み焼き

材料【1枚分】

- ・薄力粉 80g
- ・だし汁* 80ml
- ・豆腐 80g
- ・たまご 1個
- ・キャベツ 2枚
- ・ほうれん草 1株
- ・油 少々

作り方

- ① キャベツは千切りに、ほうれん草は茎を1cm幅に、葉も1cm大に切る。
- ② キャベツとほうれん草を耐熱容器に入れラップをしてレンジ(600W)で1分加熱する。
- ③ ボウルに薄力粉とだし汁を入れて混ぜる。
- ④ 豆腐、たまご、キャベツ、ほうれん草を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を流し入れる。
- ⑥ 蓋をして中火で焼く。
- ⑦ ふちがかたまってきたらヘラで返し、2~3分弱火で焼く。
※調味料をつければ、大人も一緒に食べられます。



フレンチトースト

材料【6枚切り2枚分】

- ・食パン 2枚
- ・たまご 1個
- ・牛乳またはミルク 100ml
- ・バター 5g

作り方

- ① 食パンはミミをとり、4等分にする。
- ② たまごと牛乳(またはミルク)を混ぜ合わせ、①にひたす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、両面がきつね色になるまで焼く。



* だし汁の作り方は13ページをご覧ください。

ベビーフードを使うときの注意点

各月齢の子どもに適するいろいろなベビーフードが販売されています。離乳食は手作りが好ましいですが、ベビーフードなどの加工食品を上手に使うことにより、離乳食を作ることに對する保護者の負担が少しでも軽くなるのであれば、それも一つの方法です。適切にベビーフードを利用し、離乳食を楽しく進めていきましょう。



ベビーフードの種類



フリーズドライ食品

水やだし汁などでのぼすとペーストになる。



レトルト食品(パウチ・カップ容器・瓶詰)

そのまま食べることができる。種類が豊富。

メリット

- ① 手作りの離乳食と一緒に与えると、食品数、調理形態が豊かになる。
- ② 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。
- ③ 製品の外箱などに離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の取り合わせの参考になる。
- ④ 持ち運びがやすく、衛生面で安心。
- ⑤ 長期間の常温保存ができるので、防災用品として備蓄するのに便利。

ベビーフードの上手な使い方(例)

離乳初期

5

か月から

なめらかに
すりつぶした状態

- ・ ゆでてやわらかくなるまで時間がかかる根菜類やすりつぶすのが大変な葉物野菜などはフレークを使い、ほかの食材と一緒に与える。
- ・ ペースト状のものがゴックンできるようになってきたら、ベビーフードにゆでて刻んだ野菜を混ぜる。

離乳中期

7

か月から

舌でつぶせる固さ

- ・ ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品が入った「主菜」がそろそろ食事内容になるように、ベビーフードに入っている食材をチェックする。いろいろな食材を体験できるように、ベビーフードに入っていない食材や旬の食材は手作りして与える。

離乳後期

9

か月から

歯ぐきでつぶせる固さ

- ・ 不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどが入っているベビーフードを選ぶ。
- ・ 外食や旅行のとき、時間がないとき、メニューに変化をつけるときなど用途に合わせてベビーフードを選ぶ。

ベビーフードを使用するときの注意点

- ・ 子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前に一口食べて確認しましょう。
子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめましょう。子どもの食べ方を見て、固さなどが適切かどうか確認しましょう。
- ・ 開封後の保存に注意しましょう。食べ残しや作り置きは与えないでください。
瓶詰やレトルトのベビーフードは開封したらすぐに与えましょう。使い切りのタイプのベビーフードは、1回で使い切り、食べ残しは与えないでください。
食品表示をよく読んで適切に使いましょ。

簡単♪だし汁・スープの作り方

市販のだしの素は、塩分が含まれているため、離乳食には使えません。
天然のものから、おいしいだし汁をとって、赤ちゃんに使ってあげましょう！
赤ちゃんだけでなく、パパやママの健康のためにも大活躍☆



藍住町公式YouTube
「だし汁の取り方」

かつおだし

- ① お湯(400ml)を沸かす。
- ② ザルにかつおぶし(10g)を入れて、ボウル(耐熱容器)にセットする。上からお湯をかけて、かつおぶしを浸す。
- ③ 30秒～1分経ったら、ザルを引き上げる。※かつおぶしを絞るとえぐみが出るのでそのまま引き上げる。

昆布煮干しだし

- ① はさみで昆布(1枚)に切り込みを入れる。
※硬くて切りにくい場合は、ぬらしたペーパーで軽く拭いてから切る。
- ② 容器に昆布、煮干し(1～2匹)、水(300ml)を入れて、冷蔵庫で一晩置く。

ポイント

切り込みを入れることで
よりいっそうおいしいだし汁になるよ♪



野菜スープ

- ① キャベツ、大根、にんじん、かぼちゃ、じゃがいもなどアクや香りの少ない野菜のうちから3～4種類用意し、洗って皮をむく。
- ② 鍋に乱切りにした野菜とたっぷりの水を入れて火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなるまで煮たら、ざるや茶こしを使ってこす。

ポイント

野菜を取り出し、裏ごししたものは、野菜スープやミルクでのばすとポタージュに変身するよ！

野菜スープでごはんを煮て野菜おじやにしたり、豆腐や白身魚を煮たりしてもいいでしょう♪

多めに作っただし汁や野菜スープは製氷器などを使って冷凍保存してもOK！

注意 ただし、1週間以内で使い切るようにしましょう。

果物について

1回に与える目安量は「野菜・果物」として20～30gです。しっかりと野菜を利用してモグモグの練習をしましょう。**果物は毎回与える必要はありません。**お家の方が召し上がる時に、少量与える程度でいいでしょう。甘いものに慣れてしまうと、離乳食を進めていく上で、影響が出てしまう場合があります。「おかゆ＋おかず」を基本に、モグモグの練習がしっかりとできるように意識してみましょ。

参考: 大人の1日に摂りたい果物の量

大人の**1日**の目安量は**手のひら1つ分**(可食部約200g)です。

※可食部約100gの目安の目安量を示しています。



果物には果糖がたくさん含まれているので、とりすぎに注意しましょう。

災害時の食の備え

いざという時のために、
最低でも3日分、できれば1週間分程度の食の備えをしましょう！

- いざという時のために、家族の人数に応じて、飲料水や食料等を備えておきましょう
- 赤ちゃんやお年寄り等、家族にあわせた食品を準備しておきましょう
- 備蓄食品の保存場所は、取り出しやすい場所で、目につきやすい場所にしましょう

防災袋に入れる持ち出し用食料品の例

食品

- ・水3L(500mlペットボトルが便利)
- ・野菜ジュース200ml
- ・おかゆ(缶詰)1缶
- ・アルファ米1食分
- ・長期保存パン1缶
- ・肉、魚、大豆(缶詰、レトルト)2つ
- ・野菜(缶詰、レトルト)2つ

食品以外のもの

- ・はさみ、缶切り、ナイフ
- ・皿、コップ、箸
- ・アルミホイル、ラップ
- ・ポリ袋、ゴミ袋
- ・ウェットティッシュ
- ・マッチ、ライター
- ・懐中電灯、ラジオ など

持ち出し用の
重さは、
5kg～6kg

ライフライン(ガス、電気、水道)が止まることも考えて、
熱源・調理器具等も準備しましょう

電気もガスもない場合

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ※1本で約90分



電気が復旧した場合

- ・電子レンジ ・電磁調理器
- ・電気ポット ・ホットプレート
- ・電気炊飯器 など

御家族に、食事に気をつける必要がある方はいませんか？

乳幼児がいる場合

- ・粉ミルク
- ・ほ乳瓶
- ・離乳食、食器
- ・水
(加熱殺菌済みベビー用飲料水)
- ・アレルギー対応食 など

高齢者がいる場合

- ・柔らかくて食べやすい食品
- ・咀嚼困難な方がいる場合
⇒ かゆ、ミキサー食
- ・ゼリー、缶詰
- ・濃厚流動食
- ・水は多めに など

食事療法を受けている

- ・疾患に応じた食品
- ・食品以外にも
※薬や治療に必要な物品
※お薬手帳、療養手帳
など

備えておくと便利なもの

	例
<p>主食 (エネルギー源)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 精米, 無洗米, もち ● レトルトご飯, レトルトおかゆ, アルファ米 ● パンの缶詰 ● クラッカー, コーンフレーク ● 乾麺(うどん, そば, パスタ) ● 即席麺, カップ麺 等
<p>主菜 (たんぱく質源)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 肉缶詰(やきとり, すきやき, コーンビーフ) ■ 魚缶詰(魚のかば焼き, ツナ, 味噌煮) ■ レトルト食品(カレー, シチュー, 丼物, ミートソース) ■ 魚肉ソーセージ ■ スキムミルク, ロングライフ牛乳, チーズ ■ きなこ, いり大豆 ■ 高野豆腐
<p>副菜 (ビタミン, ミネラル 食物繊維源)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ ジュース(野菜, 人参, トマト, 果汁) ★ 惣菜缶詰(ひじき煮, きんぴら) ★ 野菜水煮缶(アスパラ, コーン, きのこ) ★ フルーツ缶詰 ★ 乾燥野菜, 乾燥海藻類, 乾燥茸類 ★ 味噌汁(フリーズドライタイプ) ★ カップスープ(かぼちゃのポタージュ)
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 飲料(お茶, 缶ジュース) ◇ 菓子(チョコレート, あめ, ビスケット, ようかん) ◇ 調味料類(塩, 味噌, 醤油, 酢, 砂糖, ジャム, はちみつ, 昆布茶のもと, ふりかけ) ※ 使い切りサイズやスプーン等がなくても使用できるもの ◇ 食器類(鍋, お箸, スプーン, フォーク, 缶切り, 紙皿・紙コップ, 強化ポリエチレン袋, ラップ, アルミホイル, マッチ・ライター, 使い捨て手袋, 除菌スプレー, カセットコンロ, ボンベ 等)

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養のバランスが良くなります。

組み合わせ例	1食目	2食目	3食目
	<ul style="list-style-type: none"> ● パンの缶詰 ■ 牛乳 (ロングライフ牛乳) ★ ポタージュスープ ★ フルーツ缶詰 	<ul style="list-style-type: none"> ● ご飯 ■ 魚のかば焼き缶 ★ フリーズ ドライ味噌汁 ★ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ● ご飯 ■ レトルトカレー ★ 海藻サラダ ★ 人参ジュース