



離乳後期（9～11か月頃）の離乳食

STEP3

しっかりカミカミ食

口を閉じてモグモグできたら3回食へステップアップ！
 上下の前歯もそろそろ生え揃い、前歯でかじり取り、
 歯ぐきでかみつぶせるように練習しましょう！
 手で持って食べられるような（小判型、ボール状、スティック状）も、
 取り入れてみましょう！



ポイント！

- 回数……食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていきましょう。
- すすめ方……共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。
- 固さ……親指と薬指で軽く力を入れてつぶれる完熟バナナぐらい（歯ぐきでつぶせる固さ）
- 大きさ……やわらかく煮て粗みじん切り。慣れたら少し大きめ（5～8mmくらい）にしています。
- 味付け……調味料も少しずつ使用できます。塩・しょうゆ・味噌などを少量使用して、うす味で調味しましょう。油やバターも少量使用でき、風味づけになります。
- 食後の授乳……食事量がしっかり摂れてくると、授乳量が減ったり、飲まなくなったりすることもあります。その場合は無理に与えなくてもよいでしょう。
- 食べ方……舌を使って食べ物を歯ぐきに運び、口を上下左右によく動かし、歯ぐきでかみつぶせるようになります。
- 食べさせ方……すぐに飲み込むことになり、丸飲みとなるので、スプーンを口の奥まで入れないようにしましょう。手づかみ食べの練習を始めてみましょう。



注意

乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子は1歳になるまでは食べさせないようにしましょう。

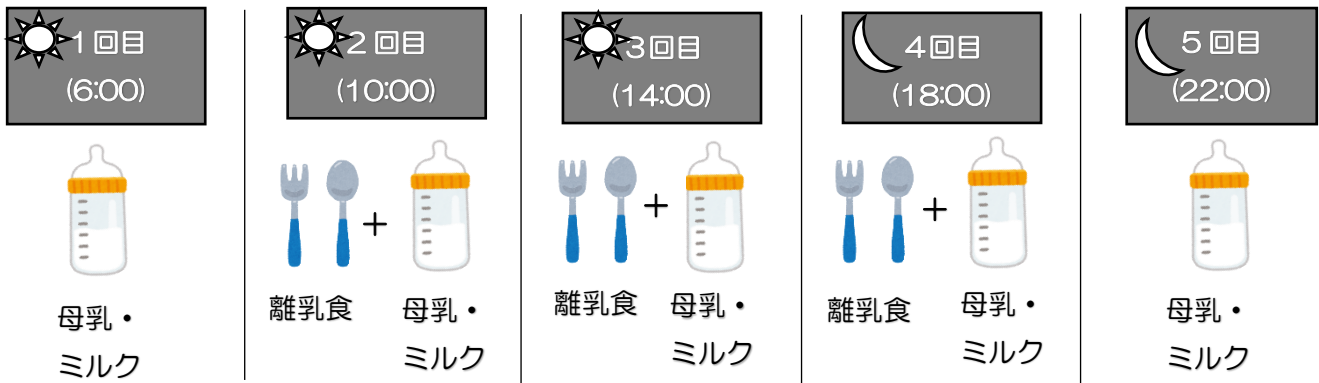
1回の目安量

主食		主菜		副菜	
5分粥～軟飯	80～ 90g	魚（赤身魚→青皮魚も）	15g	野菜	30～
		または肉（鶏ささ身→豚・牛の赤身肉も）	15g	いも	40g
		または豆腐（つぶした豆も）	45g	海藻	
		または卵（全卵）	全卵1／2個	果物	
		または乳製品（調理用牛乳・プレーンヨーグルト・チーズ）	80g		

鉄不足に注意

体の中の鉄分が不足しやすい時期です。食事をバランスよく摂りましょう。赤身の魚や肉、レバー、大豆製品、卵黄、青菜、海藻類など鉄分の多い食品を取り入れるようにしましょう。心配な時は育児用ミルクやフォローアップミルクを離乳食作りに使用してみましょう。

授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）



メニュー（例）

コップ飲みの練習も
チャレンジしてみましょう！

主食

★納豆入りおやき

小麦粉 20g
ひきわり納豆 10g
小松菜 10g
水（だし汁）大さじ2
しょうゆ 少々
油 少々



- ① 小松菜は細かく切る。
- ② ボウルに小麦粉と水（だし汁）、しょうゆを入れて合わせ、①と納豆を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて広げ、両面を焼く。食べやすい大きさに切る。

主菜

★変わりオムレツ

卵 1/2個分
鮭水煮缶 10g
トマト 10g
バター 小さじ1/2

- ① 鮭缶はほぐし、トマトは細かく切る。
- ② 卵を割りほぐし、鮭とトマトを混ぜる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を流し込み、形をまとめながら焼く。



副菜

★かぼちゃ（さつまいも）のミルク煮

かぼちゃ（さつまいも）30g
牛乳 50～100cc
（乳児用ミルクやフォローアップ
ミルクでも可）

- ① かぼちゃ（さつまいも）は7mm角に切る。
- ② 鍋に①と牛乳を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、やわらかくなるまでゆっくりと煮る。



* 予めかぼちゃにレンジで火を通しておくと、早く出来上がります。