

離乳のしおり

離乳後期（9～11か月の頃）

注意しましょう！

- 作る前に、手を石けんと流水でよく洗いましょう
- 赤ちゃん専用の食器などはよく洗って清潔に保ちましょう。
- ふきん、まな板は特によく洗い、日光等でよく乾燥させましょう

カミカミ期

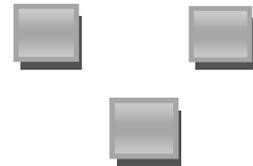
～歯ぐきでつぶせるかたさのものを～
頬をふくらませたりしてカミカミします

□ 全体を使
います



❖ 大きさ・かたさの目安 ❖

・大きさ実物大



・かたさはバナナ程度

♪ すすめ方のポイント ♪

- 1 1回の食事内容は、母乳ミルクより離乳食が中心となっていきます。
- 2 大人の食事をそのまま与えないで、ひきつぶきうす味に心がけましょう。
- 3 家族の献立を上手に利用し、調理方法にも変化をつけましょう。
- 4 離乳食のあとの母乳やミルクは、欲しがらなければ無理に与えなくても良いでしょう。
- 5 コップ（手つきの割れにくいもの）で飲む練習をはじめましょう。



こぼれてもいいよ
うに下には敷物を

下手でも手づかみさせたり
スプーンを持たせます。

この時期に食べられる食品

	食品名	調理のかたち
I	米 パン うどん・マカロニ・スパゲッティ いも類	全がゆ→硬がゆ・軟飯 ミルク煮、フレンチトースト、トースト 煮込みうどん等 蒸し物、煮物、サラダ、揚げ物
II	全卵 豆腐・納豆・きなこ・みさ 牛乳・スキムミルク チーズ・プレーンヨーグルト 魚(脂肪の多いもの以外のほとんど) とり肉、牛肉、豚肉、レバー	オムレツ、目玉焼き、卵焼き 豆腐のいり煮、つぶし納豆、生揚げや凍り豆腐 調理に そのまま ムニエル、煮物、ほぐし身、焼き魚 肉のスープ、すりつぶし、挽肉の炒め煮、 ハンバーグ、肉団子
III	緑黄色野菜 その他の野菜 果物 わかめ・焼きのり・ひじき	やわらか煮、ひたし、いため煮 角切り、うす切り、やわらか煮、炒め煮、ひたし うす切り、くし切り、そのまま やわらか煮
油脂	バター・マーガリン・サラダ油・マヨネーズ	

生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理に育児用ミルクを使用する等工夫してみましょう。

鉄を含む食品(9か月以降を対象)

食品名	常用量	常用量中鉄含有量
豚レバー	50g(約小1枚)	6.5mg
鶏レバー	60g(約1羽分)	5.4mg
あさり(水煮缶)	10g(約大さじ1)	3.0mg
牛もも(赤身)	70g(約1枚)	1.9mg
鶏卵(全卵)	50g(1個)	0.90mg
豚ロース赤身	70g(約1個)	0.49mg
小松菜	100g(約1/3束)	2.8mg
ほうれん草	100g(約1/3束)	2.0mg
納豆	50g(約1パック)	1.7mg
高野豆腐	20g(約1個)	1.5mg



鉄の推奨量: 6~11か月男児 5.0 mg/日、女児 4.5 mg/日

離乳の進め方の目安

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。

* 乳・・・母乳又は育児ミルク、 ・・・離乳食

		離乳食後期 生後9～11か月	
		1日3回	
1日の提供時間の目安	午前6時		乳(180ml)
	10時	 + 	乳(60～100ml)
	午後2時	 + 	乳(60～100ml)
	6時	 + 	乳(60～100ml)
	10時		乳(180ml)
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のリズムを大切に、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。 		
調理形態	・歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ程度)		
味付け	・うす味(食品のもつ味を生かしながらうす味で調理する)		
穀類	全がゆ90～軟飯80g(茶わん2/3杯)		
野菜・果物	30～40g(大さじ2～3弱)		
たんぱく質源	魚	15g(小さじ3)	かみやすいように1cm角程度の大きさに切りやわらかく煮ます。
	又は肉	15g(小さじ3)	
	又は豆腐	45g(大さじ3)	
	又は卵	全卵1/2個	
	又は乳製品	80g(大さじ6弱)	

カミカミ期の調理例

いり豆腐

◇ 材料 ◇

豆腐	60g(1/5丁)
青菜	10g(小さじ2)
とり肉	20g(大さじ1)
卵	25g(1/2個)
油	2g(小さじ1/2)

★作り方★

- ①青菜はゆでてみじん切りにし、豆腐は水気を切ってつぶす。
- ②とり肉は包丁でうすくそいで、さらにそれをみじん切りにする。
- ③油を熱してとり肉をいため、豆腐・青菜も炒める。
- ④最後に卵でとじて仕上げる。

ムニエルタルタルソース

◇ 材料 ◇

白身魚	30g
玉ねぎ	10g
人参	10g
マヨネーズ	4g
小麦粉	少々
バター	少々

★作り方★

- ①白身魚の両面に軽く小麦粉をふりバターで焼く。
- ②玉ねぎ・ゆでた人参を細かいみじん切りにしてマヨネーズで和え、タルタルソースを作る。
- ③焼き上がった白身魚の上にソースをかける。

★白身魚は蒸すか、ゆでても良い。

ホワイトソース

◇ 材料 ◇

牛乳又は乳児用ミルク	100g
小麦粉	3g
バター	4g

調理に牛乳を使うことができます。

★作り方★

バターを煮とかし、小麦粉をいためて牛乳でのばす。

★冷めると固くなるので少しゆるめに作り、うどんや白身魚等と一緒にに入れて、ひと煮立ちして、味をつけましょう。

鉄分摂取として乳児用ミルクやフォローアップミルクを調理に使うこともおすすめです！