

離乳後期（生後9～11か月ごろ）

～歯ぐきでカミカミできるようになり、
1日3回大人と一緒に楽しく食事ができるようになることが目標～

☆歯ぐきで楽につぶせる“バナナくらいのかたさ”にしましょう。



★食事スケジュールのめやす★

	6時	10時	14時	18時	22時
前 半	母乳または ミルク	離乳食  + 母乳または ミルク	離乳食  + 母乳または ミルク	離乳食  + 母乳または ミルク	母乳または ミルク

	6時	8時	12時	15時	18時	22時
後 半	母乳または ミルク	離乳食  + 母乳または ミルク	離乳食  + 母乳または ミルク	間食 (必要であれば) 	離乳食  + 母乳または ミルク	母乳または ミルク

★1回に食べる量のめやす★

種 類	1回あたりの量	ワンポイントアドバイス
穀 類	全がゆ90g ～軟飯80g	全がゆから軟飯に進めます。 全がゆ＝5倍がゆ〈米1：水5〉 軟飯〈米1：水2〉
野菜・果物	30～40g	緑黄色野菜も使いましょう。
魚 肉 とうふ 卵 乳製品	15g 15g 45g 全卵1/2個 80g	青皮魚（いわし、あじ、さば）も使えます。 鉄不足になりやすい時期です。 鉄を多く含む食品（赤身の魚や肉、 レバーなど）もとり入れましょう。 牛乳は料理に使う程度で（飲むのは1歳から）

離乳完了期（1歳～1歳6か月ごろ）

～エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになります。
また、手づかみ食で、自分で食べる楽しさを体験しましょう～

☆歯ぐきでかめるくらいのやわらかさがめやすです。
前歯でかじり取ることもできるようになってくるので、
少し大きなものを用意してあげましょう。



少しずつかたいものも食べられるようになってきますが、
奥歯が生えきっていないので、かたすぎるものはまだ難しいです。

★食事スケジュールのめやす★

	7時	10時	12時	15時	18時
1歳以降	離乳食 	間食 (必要であれば) 	離乳食 	間食 (必要であれば) 	離乳食 

★1回に食べる量のめやす★

種 類	1回あたりの量	ワンポイントアドバイス
穀 類	軟飯80g～ご飯80g	ご飯80gは子ども茶わん8分目
野菜・果物	40～50g	
魚 肉 とうふ 卵 乳製品	15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3個 100g	牛乳を飲むことができるようになります。

〈注意〉

たんぱく質を多く含む食品に関しては、1回に1食品を使うものとした量なので、
たとえばこの中で2食品使うときは、各食品の量を表示した量の1/2程度にしてください。

*お子さんの歯や口に関する情報はこちら→
(豊中市ホームページ)



離乳食のポイント(かみかみクラス)

●食事スケジュール(前ページ参照)

3回食に慣れてきたら、大人と一緒に食べるようにしていきましょう。
食事をしっかり食べるようになると、食後の母乳やミルクを欲しがらないお子さんもできます。

●水分補給はお茶か白湯で

母乳やミルク以外の水分補給は、基本的にはお茶(麦茶)か白湯がおすすめです。
お茶や白湯をあげても飲まない場合で、熱もなく、おしっこも
ある程度出ているようであれば、母乳やミルクで水分をしっかりと
とれていて、のどが渇いていないだけかもしれません。



ジュースなどの甘い飲み物を頻繁に飲むと、むし歯や下痢の原因になります。
甘い飲み物でお腹がいっぱいになって、食事をしっかり食べなくなることで
栄養状態に影響する可能性があります。
甘い飲み物は癖になりやすいので気をつけましょう。

嘔吐、下痢、発熱などのときは、経口補水液を使って水分補給することも効果的です。

●手づかみ食べについて

手づかみ食べをしたがるお子さんが増えてくる時期です。
目で確認した食べものを手でつかむことで、食べものの固さや温度を感じたり、
手でつかむ力の感覚を育てたりすることができます。

「自分で食べたい」という気持ちが出てきたときに手づかみ食べを
させてもらえることで、食べる意欲につながりやすいといわれています。



はじめは上手くできなくて食卓のお掃除が大変かもしれませんが、
お家でできる範囲で手づかみ食べを経験させてあげましょう。

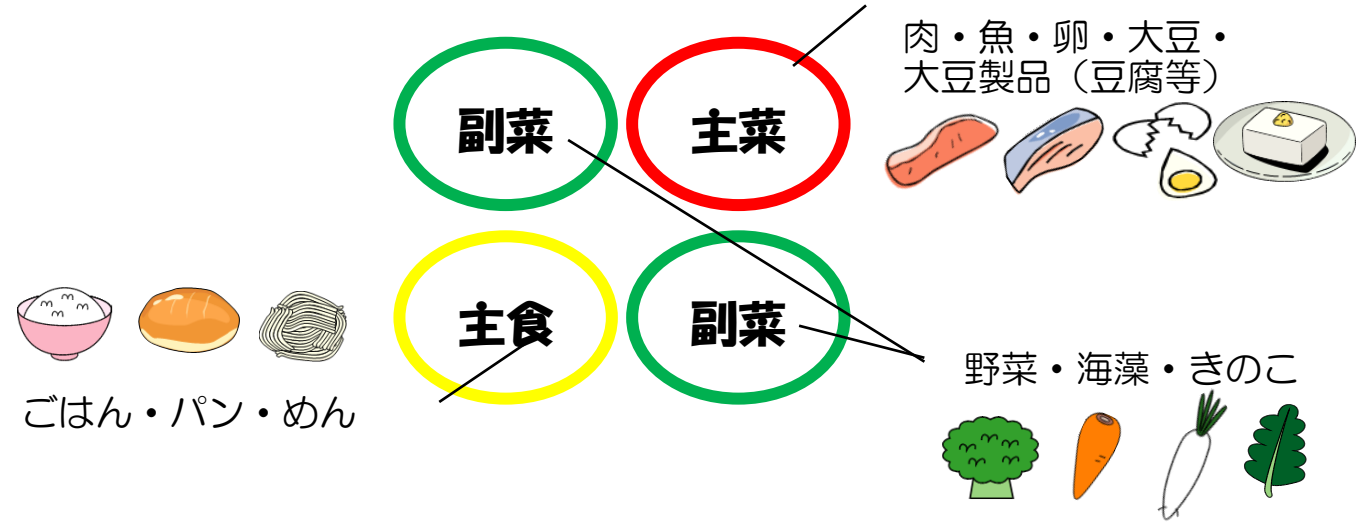
●食事時間の長さについて

食事時間の長さは、15分程度が目安です。
(お子さんが意欲的に食べているなら、15分以上になっても大丈夫です。)
テレビなどをつけたままにせず、食事に集中させてあげましょう。



食べるのを嫌がりだしたら、食事を終わらせましょう。
食べもので遊びだしたら、ある程度で食事を切り上げましょう。

●大人も子どももバランスよい食事を～4つのお皿をそろえましょう～



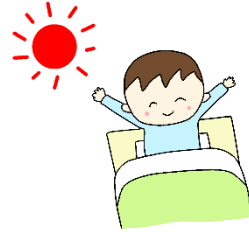
●薄味で美味しく味付けしましょう

砂糖・塩・しょうゆ・味噌・酢・ケチャップ・マヨネーズなどを
使うことができるようになります。
大人の食事からの取り分けもおすすめです。



●生活リズムを整えましょう

「早寝 早起き 朝ごはん」に近づけていきましょう。
夜遅い時間に、テレビやスマホなどを見せると寝にくくなります。
睡眠、食事といった、生活リズムが整ってくると、食事の時間
にお腹がすいて、ごはんをしっかり食べやすくなります。



●おやつは量と時間を決めて

赤ちゃんは胃袋が小さいので、1日3回の食事だけではお腹がもたないことが多いです。
食事と食事の間におやつ(間食)を用意しましょう。
おやつは食事と食事の間に1回で十分です。ちょこちょこ食べはむし歯の原因にもなります。
また、おやつの食べすぎで食事の時間にお腹がすかない、といったことのないようにしましょう。



食事の延長上のような
おやつがおすすめ!



離乳食レシピ(離乳後期)



豊中市ホームページ上に
離乳食レシピを
掲載しています。



◆いためそうめん

〈材料〉

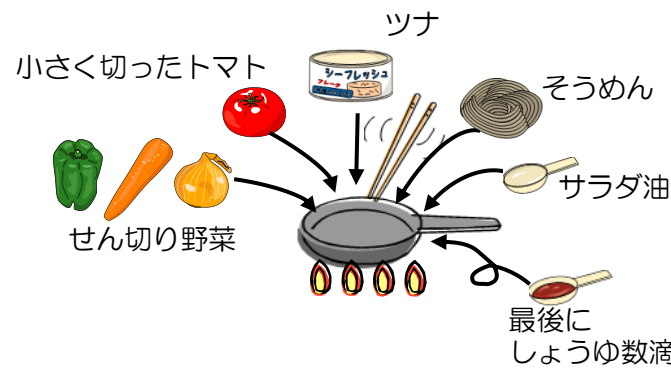
そうめん・・・20g(2/5束)
トマト・・・1/3個(種と皮を取って角切り。トマト水煮缶でも可)
ツナ缶・・・大さじ1
玉ねぎ、ピーマン、にんじん・・・せん切り各10gずつ
サラダ油・・・少々
しょうゆ・・・少々

●作り方

①そうめんは2～3cmに折って
ゆでて水にさらす。



②フライパンにサラダ油を熱し、ツナ缶と切った
野菜を炒め、野菜がかぶるくらいの水を入れて煮る。
野菜がやわらかくなったらそうめんを加えて
軽く炒める。お好みでしょうゆを数滴入れる。



◆イタリア風野菜煮込み(ラタトゥイユ)

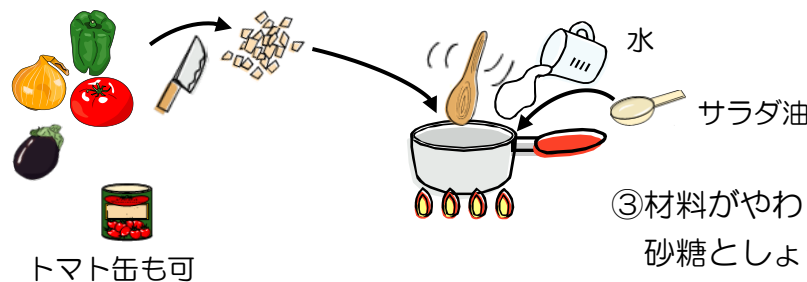
〈材料〉

なす・・・1本
ピーマン・・・1個
トマト・・・1個(カットトマト缶なら1/2缶)
玉ねぎ・・・小1/2個(75g)
サラダ油・・・少々

●作り方

①野菜を6～9ミリ角に切る。
(皮と種は取り除く)

②鍋にサラダ油を熱し、①を加えて煮込む(約30分)。
(途中で汁気が少なくなったら、水を加えてください)



③材料がやわらかくなったら出来上がり。
砂糖としょうゆを少しずつ加えて味を調える。

◆にんじんのごまあえ

〈材料〉

にんじん・・・ゆでて大さじ3
ごま(すりごまでも可)・・・小さじ1
しょうゆ・・・少々

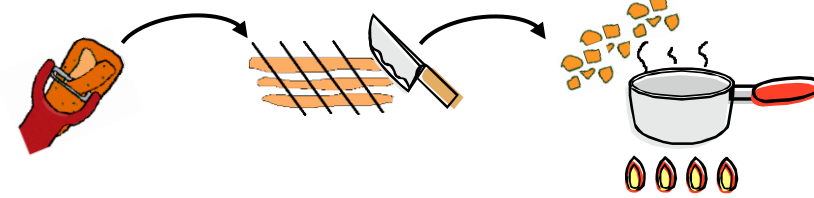


ほうれん草などの葉先でも
同様に作れます



●作り方

①にんじんは、ピーラーで薄く切って8mm程度の長さに切り、やわらかくゆでる。



②すりごま、しょうゆを加え、にんじんをあえる。



◆レバーのそぼろ

〈材料〉

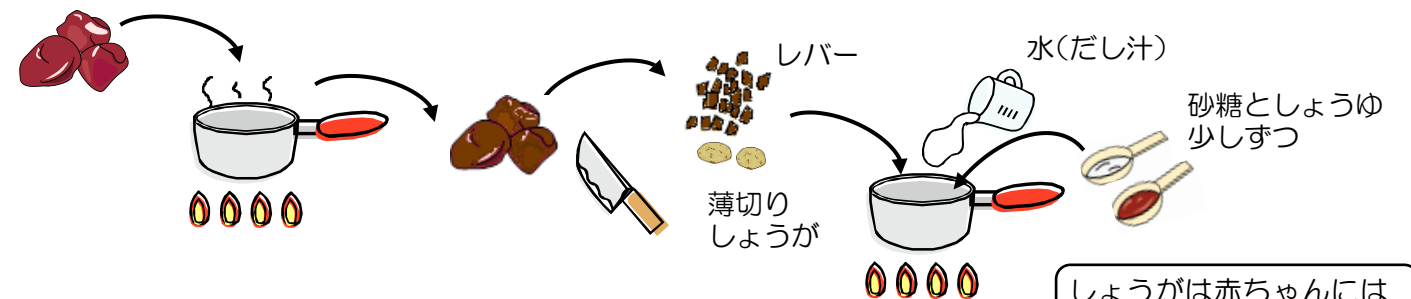
鶏レバー・・・小さじ4(20g)
砂糖、しょうゆ・・・各少々(砂糖：しょうゆ=1：1くらいで)
しょうが・・・少々

多めに作って
大人も一緒に♪
(冷凍できます)

●作り方

①レバーは下ゆでして小さく切る。
しょうがは皮をむいて薄切りにする。

②鍋に水(だし汁)、砂糖、しょうゆ、
しょうがを入れ、火にかける。



しょうがは赤ちゃんには
食べさせないで!

離乳食レシピ(離乳後期の続き)

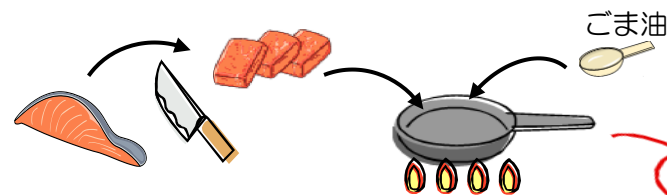
◆魚の南蛮漬け

〈材料〉

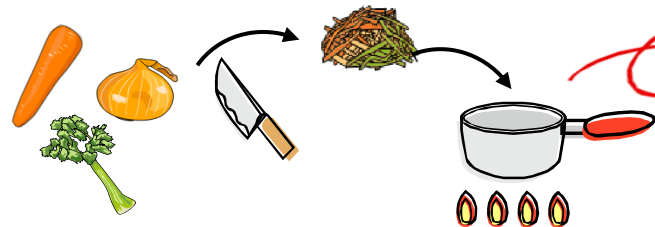
魚・・・1/6切
ごま油・・・少々
玉ねぎ・・・せん切り大さじ1
にんじん、セロリ・・・あわせて大さじ1
酢・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ1/4
しょうゆ・・・小さじ1/2
だし汁または水・・・大さじ1

●作り方

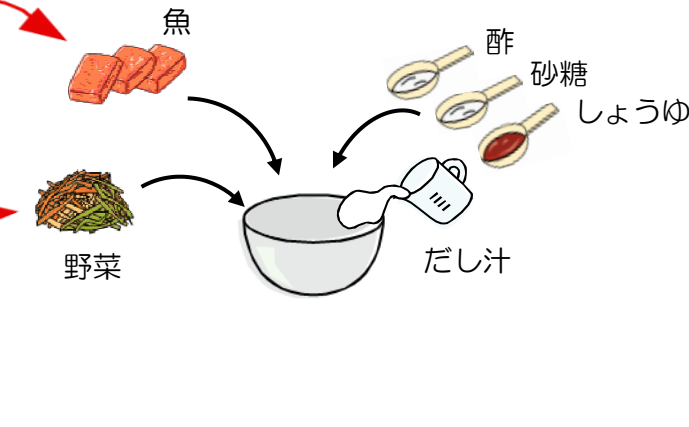
①皮と骨をとった魚を食べやすい大きさに切り、ごま油で焼く。



②野菜はせん切りにし、やわらかくゆでる。



③調味料をあわせて、野菜と魚を漬けこむ。



豊中市ホームページ上に
離乳食レシピを
掲載しています。



切り身の魚を丸ごと漬けると
大人用にもなります♪



離乳食レシピ(離乳完了期)

◆大根と人参のきんぴら煮

〈材料〉

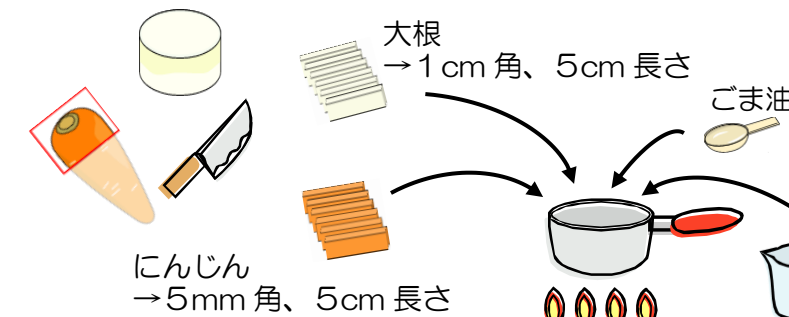
大根と人参・・・好みの量
ごま油・・・少々
だし汁・・・大根と人参がかぶるくらいの量
砂糖、しょうゆ・・・各少々
(砂糖：しょうゆ＝1：1くらいで)

細長い形で
手づかみにぴったり！
多めに作って
大人も一緒に♪

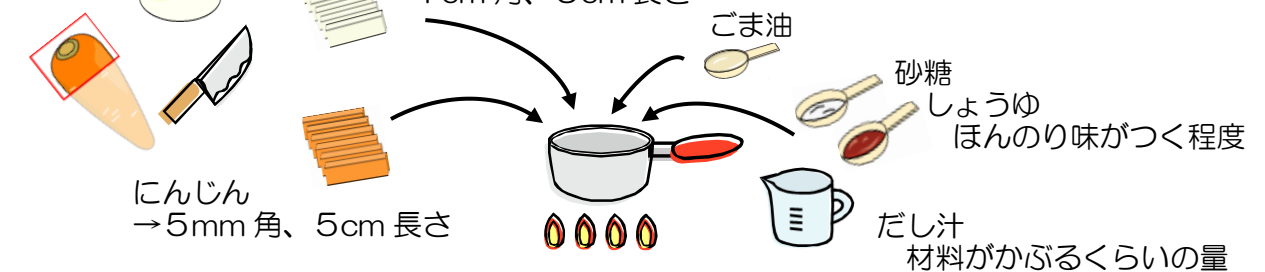


●作り方

①大根とにんじんは皮をむいて細長く切る。



②大根とにんじんをごま油で炒め、だし汁、砂糖、しょうゆを加えてやわらかくなるまで煮る(約30分)。



◆肉団子の甘辛煮

〈材料(小さな肉団子約15個分)〉

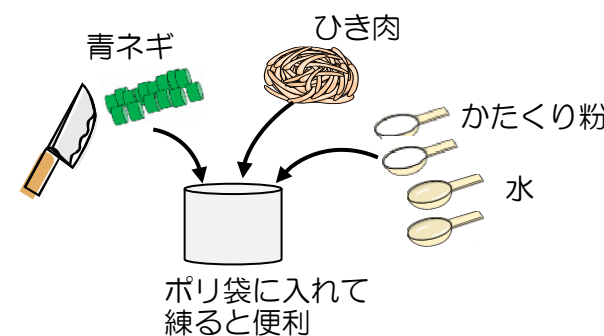
豚ひき肉・・・100g
青ねぎ・・・2本分(5g)
かたくり粉・・・大さじ2
水・・・大さじ2
だし汁・・・ひたひた
砂糖、しょうゆ・・・少々
(砂糖：しょうゆ＝1：1くらいで)

片栗粉が多めの
やわらか肉団子です♪



●作り方

①ひき肉にみじん切りした青ねぎとかたくり粉、水を混ぜてよく練る。



②鍋にだし汁を煮立て、砂糖、しょうゆで味を調え、①を丸めて入れて煮る。火が通ったらできあがり。



離乳期の食品の使い方(離乳後期～完了期)



	離乳後期（９～１１か月頃）	離乳完了期（１２～１８か月頃）
米	９か月頃は５倍がゆが目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。	軟飯からごはんに慣れさせる。家族の食事から取り分けたごはんがかたい場合は、湯を加えてラップし電子レンジで加熱するとよい。
パン	軟らかいパンは小さくちぎってそのまま与える。トーストは育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。	うすく切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
いも類	じゃがいも、さつまいも、さといもは蒸したり、うす味で煮たものを粗めにつぶして与える。	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
麺類	軟らかくゆで、１～２ｃｍくらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになれば、少し長めに切ってもよい。	軟らかくゆで、２～３ｃｍくらいの長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
野菜・果実	軟らかく調理すれば、ほとんどの野菜・果実を使うことができる。手づかみしたい子どもには手に持ちやすい大きさに調理する。（特に食物繊維の多い野菜は食べるのが難しい）	軟らかく調理すれば、ほとんどの野菜・果実を使うことができる。手づかみ食べをするには手で持ちやすい大きさに調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
魚・貝類	白身魚、赤身魚、に加えいわし、さば、さんまなどの青皮魚、かきの軟らかい部分をもちいてもよい。十分に加熱すること。	
肉	豚、牛の赤身肉、鶏肉を使うことができる。レバーも食べることができる。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすい。	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れる。薄切り肉を細かく刻んで使用することもできる。ウインナーやハムなどは、添加物や塩分の少ないものを選び加熱して用いる。
大豆・大豆製品	大豆は軟らかく煮たものをつぶして与える（丸のままだと気管に詰まることがある）。納豆は細かく刻んで与える。高野豆腐はそのまますりおろし、みそ汁や、野菜の含め煮などに加えて、加熱して使用する。	左に加えて、厚揚げ、がんもどき、油揚げも用いることができる。
卵	全卵を使えたらマヨネーズを使用してもよい。	だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れる。
牛乳・乳製品	牛乳は調理用に使う。ヨーグルトはプレーンタイプを使う。塩分や脂肪分の少ないチーズを使える。かゆやシチューに入れて煮溶かすと食べやすい。クリームチーズは脂質が多いので使用を控える。	牛乳を飲むことができる。