

## 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<br>ミルク | 離乳食<br>+<br>母乳または<br>ミルク | 離乳食<br>+<br>母乳または<br>ミルク | 離乳食<br>+<br>母乳または<br>ミルク | 母乳または<br>ミルク |

|    |              |                          |                          |                          |              |
|----|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
|    | 7時           | 12時                      | 15時                      | 18時                      | 22時          |
| 後半 | 母乳または<br>ミルク | 離乳食<br>+<br>母乳または<br>ミルク | 離乳食<br>+<br>母乳または<br>ミルク | 離乳食<br>+<br>母乳または<br>ミルク | 母乳または<br>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<br>～軟飯 80g                  | 全がゆから軟飯に進めます。<br>全がゆ=5倍がゆ〈米1：水5〉<br>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<br>肉<br>とうふ<br>卵<br>乳製品 | 15g<br>15g<br>45g<br>全卵 1/2個<br>80g | 青皮魚（いわし、あじ、さば）も使えます。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">鉄不足になりやすい時期です。<br/>鉄を多く含む食品（赤身の魚や肉、<br/>レバーなど）もとり入れましょう。</div><br>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。  
前歯でかじりと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<br>(必要であれば) | 離乳食 | 間食<br>(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<br>肉<br>とうふ<br>卵<br>乳製品 | 15～20g<br>15～20g<br>50～55g<br>全卵 1/2～2/3個<br>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。



コーヒー 紅茶 甘い飲み物

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もあります。  
甘い飲み物は癖になりやすいので気をつけましょう。



硬水のミネラルウォーターはダメ(軟水はOK)

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。



手づかみしやすい  
食べものを  
用意してあげましょう

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。

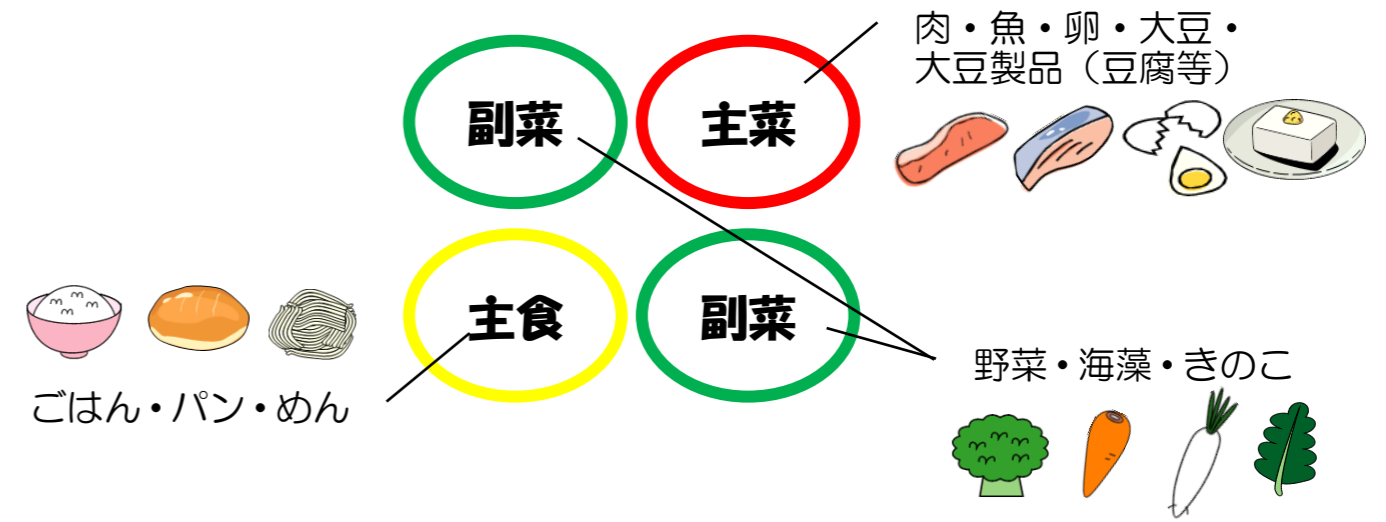
## ●食事時間の長さについて

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  
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。



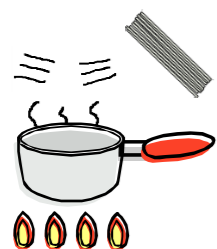
### ◆いためそうめん

〈材料〉

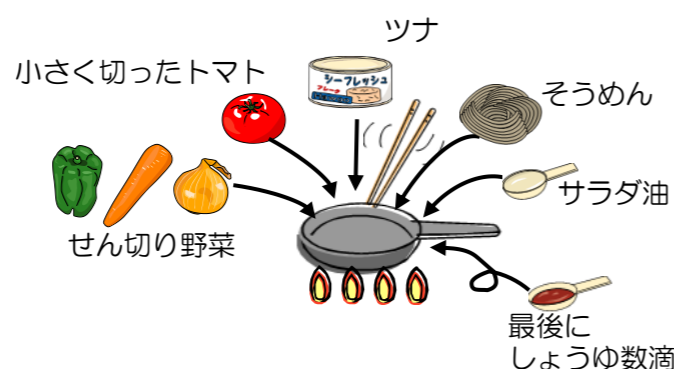
そうめん・・・20g (2/5束)  
 トマト・・・1/3個 (種と皮を取って角切り。トマト水煮缶でも可)  
 ツナ缶・・・大さじ1  
 玉ねぎ、ピーマン、にんじん・・・せん切り各10gずつ  
 サラダ油・・・少々  
 しょうゆ・・・少々

#### ●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〉

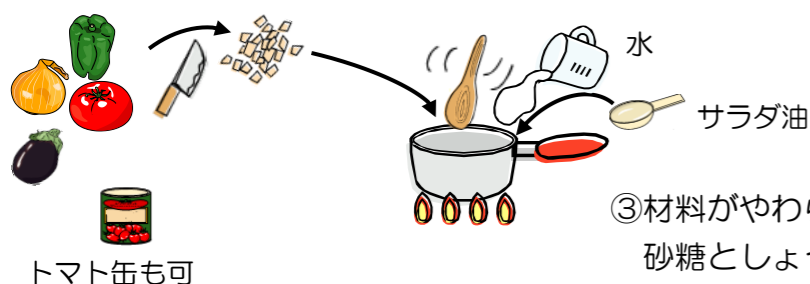
なす・・・1本  
 ピーマン・・・1個  
 トマト・・・1個 (カットトマト缶なら1/2缶)  
 玉ねぎ・・・小1/2個 (75g)  
 サラダ油・・・少々

#### ●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

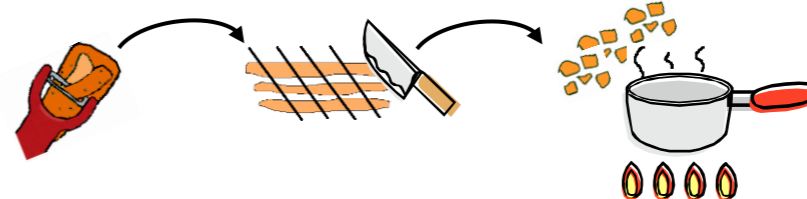


ほうれん草などの葉先でも  
同様に作れます



#### ●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〉

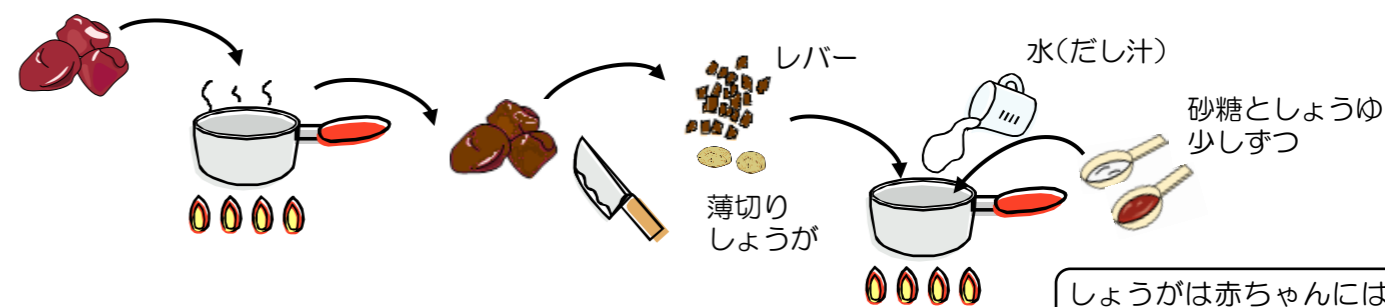
鶏レバー・・・小さじ4 (20g)  
 砂糖、しょうゆ・・・各少々 (砂糖：しょうゆ=1：1くらいで)  
 しょうが・・・少々

多めに作って  
大人と一緒に♪  
(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)

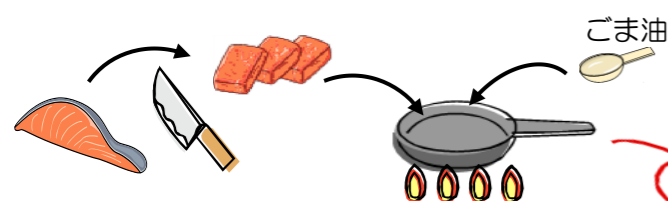
### ◆魚の南蛮漬け

〈材料〉

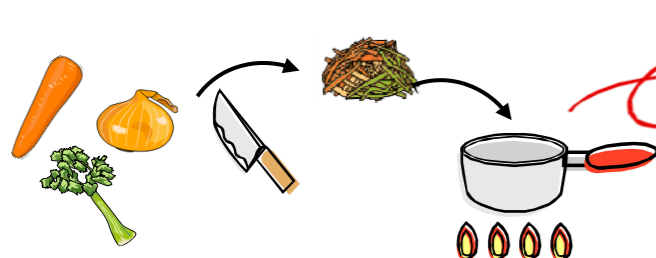
魚・・・1/6切  
 ごま油・・・少々  
 玉ねぎ・・・せん切り大さじ1  
 にんじん、セロリ・・・あわせて大さじ1  
 酢・・・大さじ1/2  
 砂糖・・・大さじ1/4  
 しょうゆ・・・小さじ1/2  
 だし汁または水・・・大さじ1

#### ●作り方

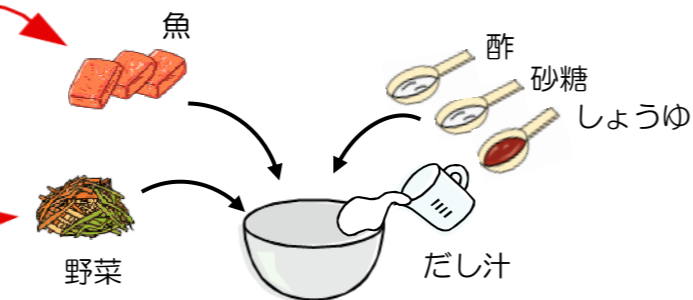
①皮と骨をとった魚を食べやすい大きさに切り、ごま油で焼く。



②野菜はせん切りにし、やわらかくゆでる。



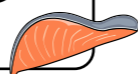
③調味料をあわせて、野菜と魚を漬けておく。



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・・・お好みの量  
 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)

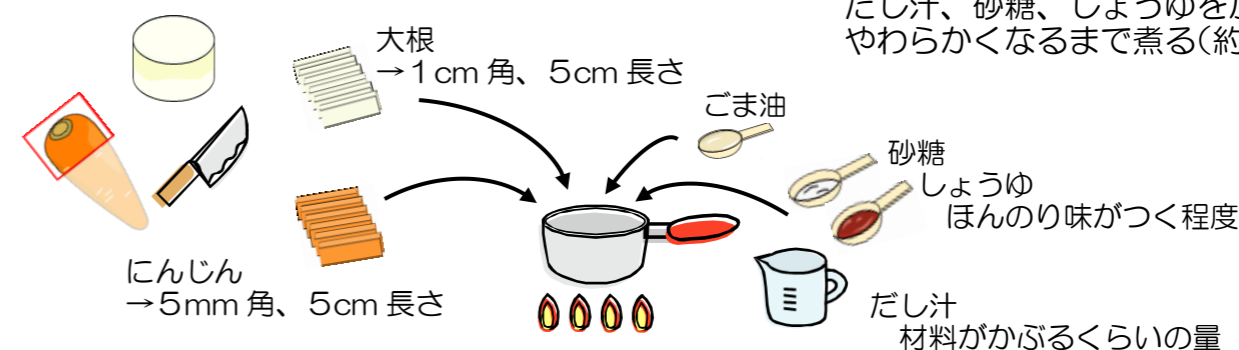
細長い形で  
 手づかみにぴったり！  
 多めに作って  
 大人も一緒に♪



#### ●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)

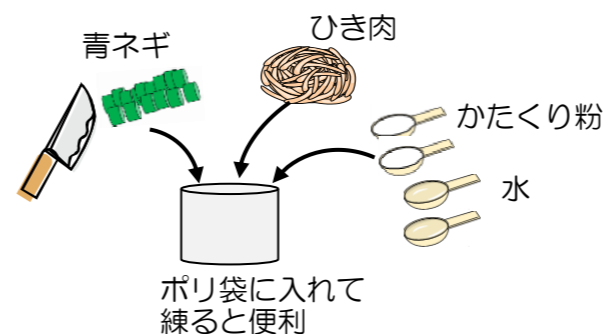
片栗粉が多めの  
 やわらか肉団子です♪



#### ●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、しょうゆで味を調べ、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。  |