



離乳食
レシピはココ！



離乳食の進め方 ◆ 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 ◆

〈前 半〉			〈後 半〉		
午前 6 時	母乳または ミルク		午前 7 時	朝食	
10 時	離乳食 + 母乳または ミルク		12 時	昼食	
午後 2 時	離乳食 + 母乳または ミルク			母乳または ミルク	
6 時	離乳食 + 母乳または ミルク		午後 6 時	夕食	
10 時	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。

〈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めやす量です。

このころになると、赤ちゃんにも好きなモノや嫌いなモノができます。しかし、それは、はっきり決まっている場合は少なく、日によってまた、その日の気分によって変わっていくことが多いようです。2～3回与えて食べなかった場合には2～3週間休んでまたチャレンジしてみましょう。



これまで以上に食べさせてもらうことをイヤがり、スプーンを持ちたがるようになります。何でも手をつかもうとしますが、少しくらい汚れても、自分で食べたいという気持ちを大切にしてください。

☆味つけについて

和風の料理を中心に、さとう、しょうゆ、みそ、食塩などでうす味でおいしく調理しましょう。少量のケチャップ、マヨネーズを使えるようになります。

Fe 鉄不足に注意 Fe

このころの赤ちゃんは体内の貯蔵鉄が減少し鉄欠乏になる可能性があります。
鉄を含んだ食品（赤身の魚や肉、レバー）をとり入れましょう。