

はじめての離乳食

離乳後期（9～11カ月）

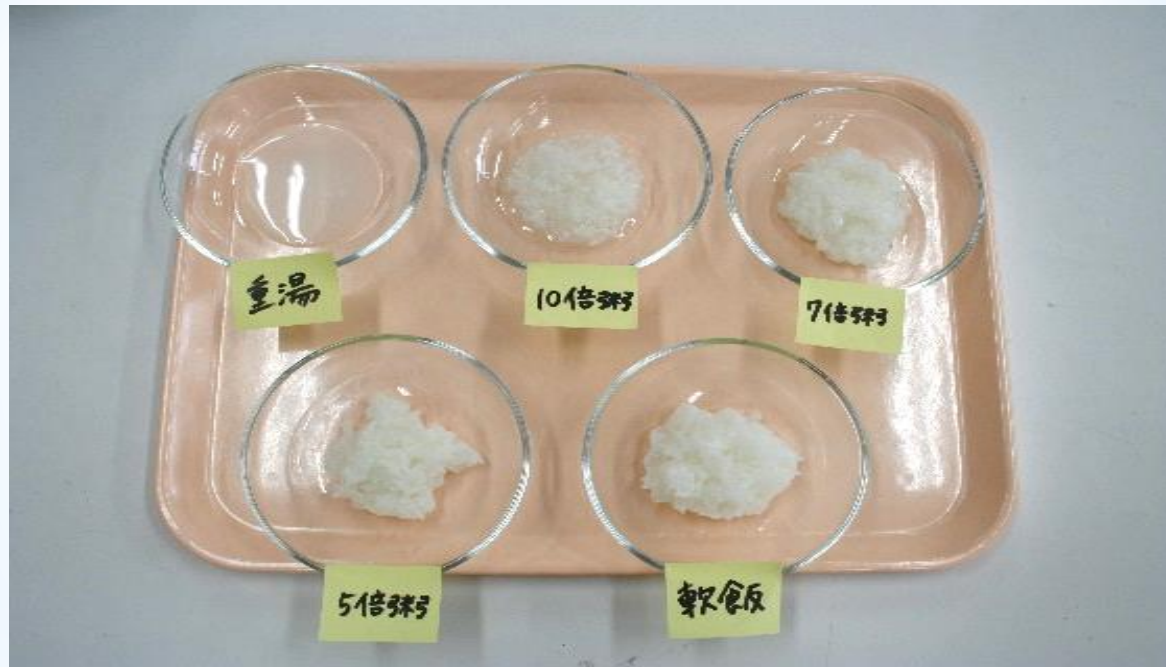


離乳食の進め方の目安



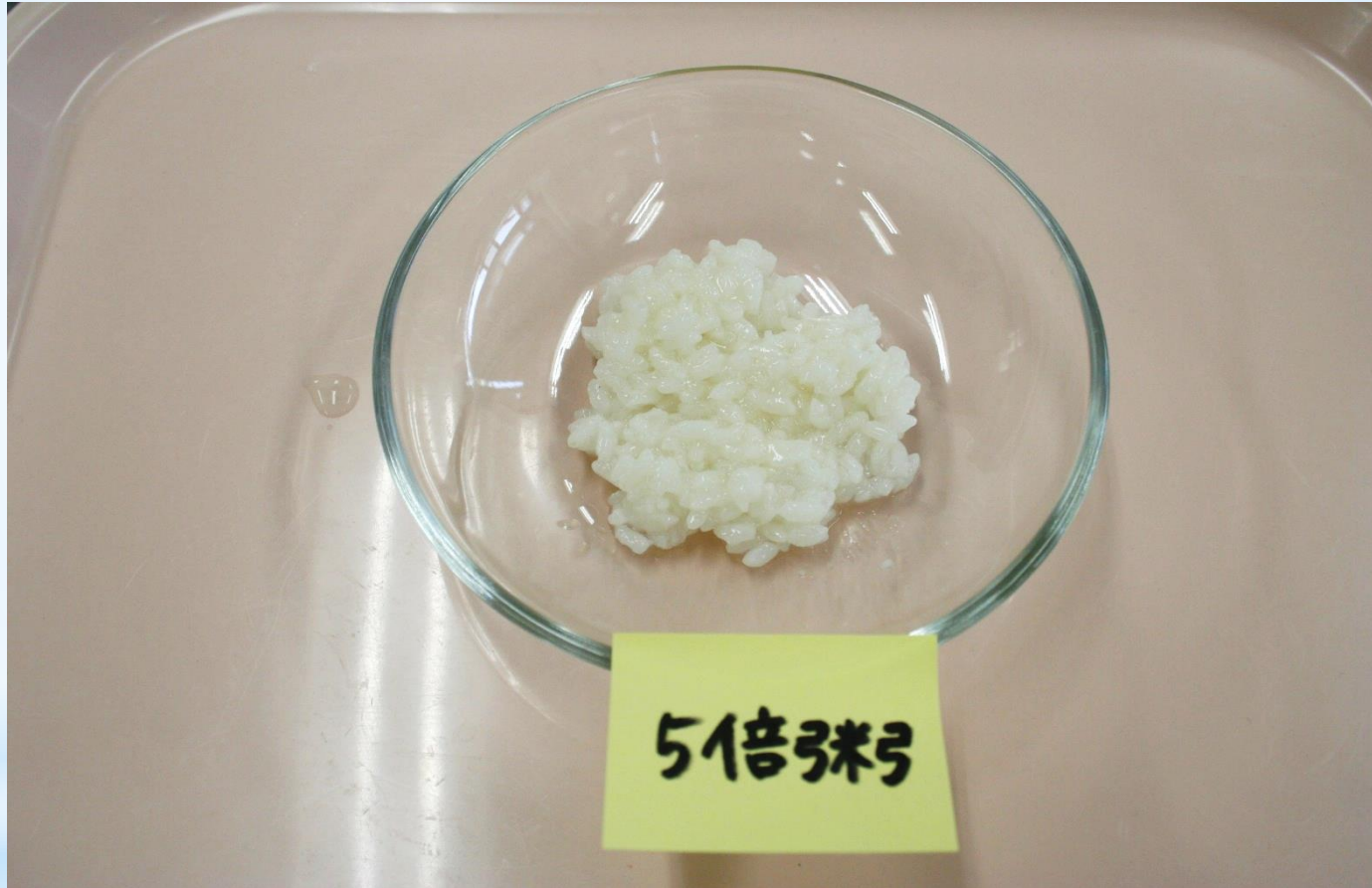
月齢	5～6カ月	7～8カ月	9～11カ月	12～18カ月
回数	1回/日	2回/日	3回/日	3回/日
舌の動き	前後運動	上下運動	左右運動 (自由に動く)	→
口の動き	口を閉じて飲み込める	もぐもぐして飲み込む	カミカミして飲み込む	奥歯で噛んで食べる (後半)
歯の状態	—	下の前歯が2本生え始める	上の前歯が生え始める	歯が生えそろってくる
食べ物の形態	滑らかなすりつぶし (ヨーグルト状)	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせるかたさ (完熟バナナくらい)	歯ぐきで噛めるかたさ (肉団子くらい)

おかゆと軟飯の水加減



種類	米（ご飯）と水の割合	対象月齢
重湯	10倍粥の上澄み	5～6カ月
10倍粥	米1：水10（ご飯1：水9）	5～6カ月
7倍粥	米1：水7（ご飯1：水6）	7～8カ月
5倍粥	米1：水5（ご飯1：水4）	9～11カ月
軟飯	米1：水3～2（ご飯1：水2～1.5）	12～18カ月

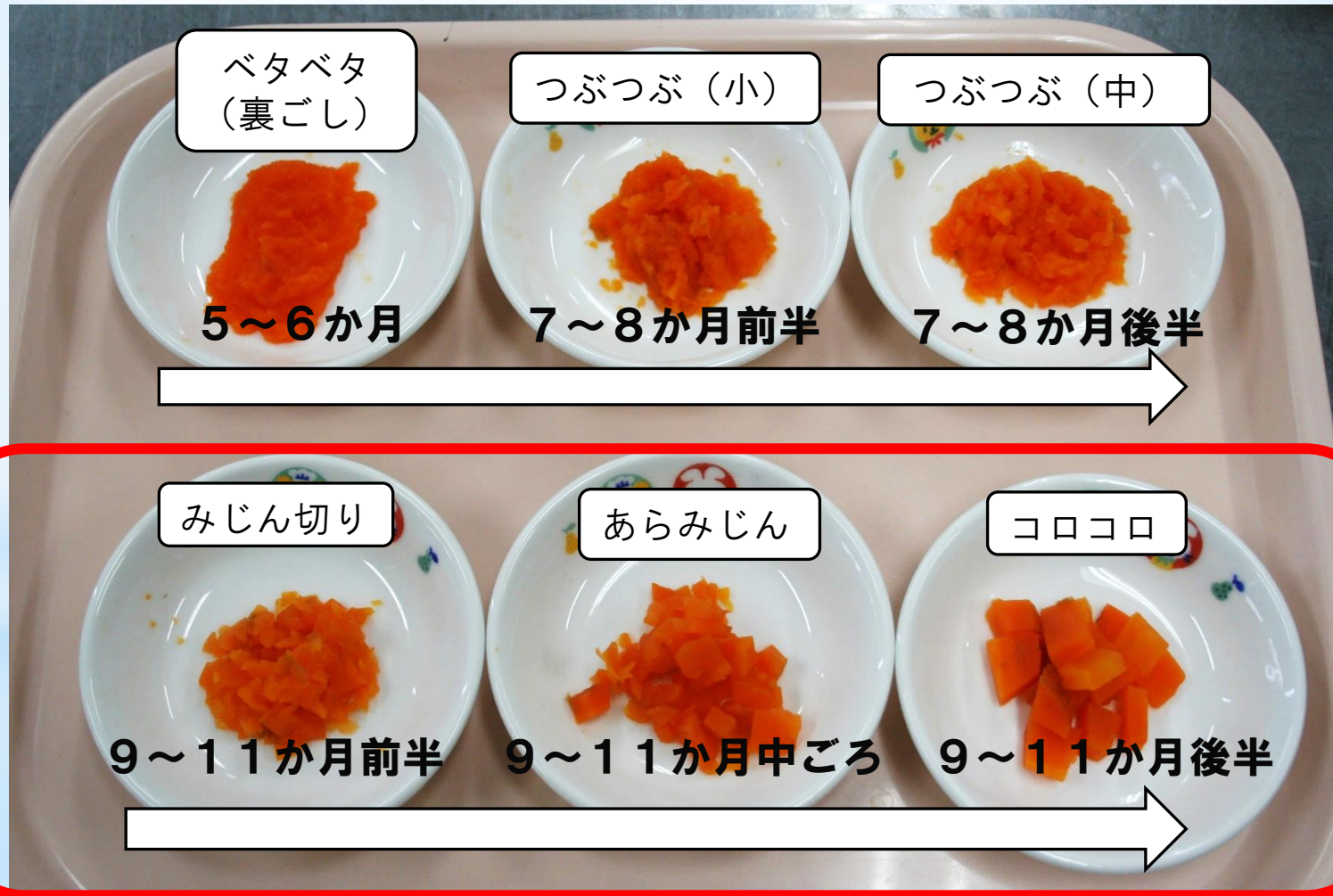
5倍粥



種類	米（ご飯）と水の割合	対象月齢
5倍粥	米1：水5（ご飯1：水4）	9～11カ月

にんじんの離乳食

やわらかくなるまでゆでてから
作ります



にんじん



形態	食感	対象月齢
みじん切り 【包丁で細かく 刻む】	歯ぐきでつぶせるかたさ (完熟バナナくらい)	9～11カ月 (前半)

にんじん



形態	食感	対象月齢
あらみじん 【包丁で刻む】	歯ぐきでつぶせるかたさ (完熟バナナくらい)	9～11カ月 (中ごろ)

にんじん



形態	食感	対象月齢
コロコロ 【包丁で切る】	歯ぐきで噛めるかたさ (肉団子くらい)	9～11カ月 (後半)

注意すること①

1歳になるまでは与えないでください!!



ハチミツ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症を防ぐため。



牛乳

消化機能に負担をかけたり
アレルギーの症状をおこしたりする
可能性があります。

※調理に使う程度にしましょう。



生後9～11カ月（離乳後期）



離乳食ステップアップの目安

- ◎ ある程度のかたさの食べ物を、歯ぐきで噛もうとする。
- ◎ 食べ物をじっと見たり、手を伸ばす。
- ◎ 食べ物をすぐに飲み込まず、時々左右に口をクチャクチャさせることがある。
- ◎ お座りが安定し、食事用のイスにある程度座っていることができる。

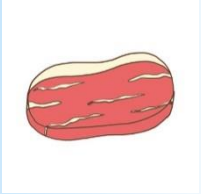
生後9～11カ月（離乳後期）



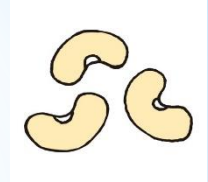
離乳食について

- ・ 形態は歯ぐきでつぶせるかたさ（完熟バナナくらい）
- ・ 離乳食を1日3回にし、
規則正しいリズムを身に付けられるようにしましょう。
- ・ 鉄を多く含む食品を、取り入れましょう
- ・ 手づかみ食べをする時期で、
メニューにスティック状などのものを取り入れてみましょう。

鉄を多く含む食品



- ・ かつお
- ・ 牛肉赤身
- ・ レバー
- ・ マグロ
- ・ 小松菜
- ・ 大豆
- ・ ほうれん草



😊 レバーを使ったベビーフードや、
育児用ミルクを調理に使用しても
鉄の補給につながります。

生後9～11カ月（離乳後期）

☆手づかみ食べをさせましょう☆

- ・ 手づかみ食べは赤ちゃんの意欲を引き出し、手指の機能を向上させます。
- ・ 自ら芽生えてくる自立心を育てます。
- ・ ひと口の量を覚えていくこともできます。



生後9～11カ月（離乳後期）

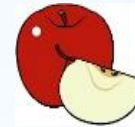
手づかみ食べしやすいメニュー例

- ・ おにぎり



- ・ スティック野菜…皮をむいてほどよいかたさにゆでる。

- ・ 果物…つかみやすい大きさに切る。



- ・ おやき…ご飯やいもなどをやわらかくつぶし、平たくして焼く。



生後9～11カ月（離乳後期）

調理について

- ・ かたさと大きさは、歯ぐきでつぶせるくらいで、モグモグできるくらいが目安。

＊口から出してしまう場合は、調整が必要です。

- ・ 使える主な調味料・・・砂糖、塩、しょうゆ、みそ、バター、植物性油

＊調味料は、ごく少量にし、薄味にしましょう。

- ・ だし汁として昆布・かつお・煮干しが使えます。



生後9～11カ月（離乳後期）

食事の時間

- ・ 1日3回、みんなと一緒に楽しみながら食事をしましょう。

- ・ 食事の間隔は3～4時間空けましょう。



- ・ 3回目の夕食は、消化に負担がかからないようにできるだけ19時までに終わらせましょう。

生後9～11カ月（離乳後期）

授乳について

① 離乳食後

母乳は欲しがるだけ与えます。
育児用ミルク（50～100cc/回）

② 離乳食後以外

母乳は欲しがるだけ与えます。
育児用ミルク（200cc/回×2回/日）



* 育児用ミルクの量は、目安として参考にして下さい。

生後9～11カ月（離乳後期）

食べさせる食材の種類を増やし、
1日3回食にしていきましょう。

栄養のバランスは1週間単位で気を付ける
ようにし、様々な食材を試してみましょう。

