

## 🌸 生後9～11か月ころ

### ★回数★ 1日3回

※食後には、欲しがるだけ母乳やミルクを与えます。

離乳食とは別に、母乳の場合は欲しがるだけ  
ミルクの場合は1日2回程度 } 与えます。

9か月ころになり、  
口を左右に動かすよう  
なってきたら・・・

### ★固さの目安★

バナナくらいの固さ (歯ぐきでつぶせる固さ)

やわらかく煮て、粗ほぐしや粗みじん切りに (5～8mm角程度)



### ★味付けの目安★

だし汁を中心に、大人より薄い味付けに。

少量のトマトケチャップ・マヨネーズ (全卵がOKになってから) もOK。

### ★進め方★

- おかゆは**全がゆ** (大人が体調が悪いときに食べるおかゆが目安) からやわらかいご飯へ。
- 野菜などは**小さな角切り**や**スティック状**にしてやわらかく調理します。
- 魚はほぐして、肉は刻んだだけでもOKですが、食べにくそうならとろみをつけて。

舌と上あごでつぶせないものを

歯ぐきを使ってカミカミすることを覚えます！

### ★この時期に与えられる食品の例★

\*魚・・・かつおや水煮タイプのツナ缶なら利用できます。

えび\*・かに\*・貝類も新鮮なものを必ず加熱して、食べやすく刻んであげましょう。  
(\*アレルギーの心配があるので、少量ずつ様子を見ながら与える。この時期はすり身の方が食べやすい。)

\*肉・・・牛や豚の赤身肉も与えましょう。最初はひき肉からはじめて、薄切り肉も利用できます。

鉄分が不足しやすい時期。赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れるようにしましょう！

### ➔ 鉄分の多い食品

レバー 牛・豚の赤身肉 あさり まぐろ かつお  
卵 納豆 高野豆腐 ほうれん草 小松菜 ひじき

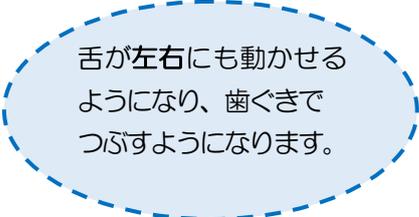
レバーは処理が大変なので、  
ベビーフードなどを  
うまく利用しましょう！



★このころの食べ方・食べさせ方★

自分で食べる意欲が出てくる時期。

- 手が届く位置にテーブルを。  
やや前傾した姿勢になるよう椅子とテーブルの位置を調整しましょう。



①丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇の上ののせ、上唇が閉じるのを待つ。

（スプーンをつかみ、自分で食べようとするこも）

②赤ちゃんは舌を使って食べ物を歯ぐきへ移動させ、ほっぺをふくらませて、かみかみします。

- 手づかみで食べようとするなど、自分で食べる意欲が出るころです。（まだ大人が口に運びます。）
- 野菜スティックや細く切ったパン・果物などを手に持たせ、前歯で噛み切る練習をさせましょう。  
※やわらかめのものを前歯でかじりとらせ、ひと口量を学習させましょう。  
※持って食べるものは、7～8cmくらいの長さがもちやすい。太さは持ちやすいように調整して。  
※野菜は細かく切りすぎず、噛みやすいようにひと口大に切りましょう。

食べ物を手でグチャグチャして遊んでいるようですが、こうやって食べ物の形や感触を学び、一人で食べる練習の第一歩になります。ある程度はやらせてあげて！



★タイムスケジュールの例★

AM6:00	AM10:00	PM2:00	PM6:00	PM10:00
母乳・ミルク 	離乳食 + 母乳・ミルク  	離乳食 + 母乳・ミルク  	離乳食 + 母乳・ミルク  	母乳・ミルク 

- 慣れてきたら、大人と同じ時間にし、楽しい食事の時間を一緒にすごしましょう。  
（赤ちゃんの3回目の食事は、遅い時間にならないように、できるだけPM7時ころまでにしましょう。）

★1回あたりの目安量★

穀類	全がゆ 90g～軟飯80g
野菜・果物	30～40g
魚	15g
または 肉	15g
または 豆腐	45g
または 卵	全卵1/2個
または 乳製品	80g

栄養の60%～70%を離乳食からとるようになります。

赤ちゃんの体格や発達には個人差があります。食べる量はあくまでも目安です。食事量の過不足は、体重や身長が乳児身体発育曲線のカーブに沿っているかで確認します。

