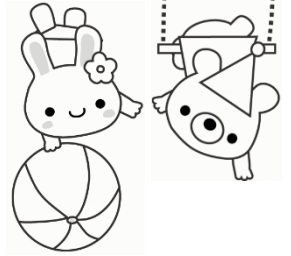


離乳後期 9～11か月ごろ

● 離乳食の目安と進め方

食べ方の目安	・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ・共食を通じて食の楽しい経験を積み重ねる。
食事の目安 (調理形態)	歯ぐきでつぶせる固さ (おかゆ状)



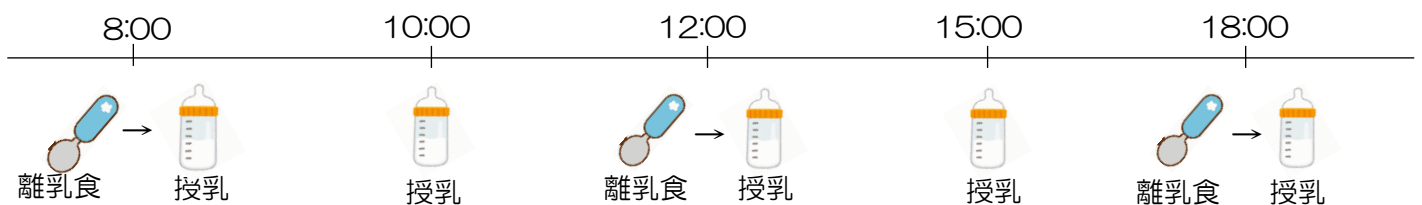
			目安量	食材
一回当たりの目安量	I	穀類 (いも類も含む)	やわらかい おかゆ	米 パン そうめん うどん マカロニ スパゲッティ コーンフレーク オートミール じゃがいも さつまいも さといも 等
			90	
	II	野菜・果物	～	食物繊維の多い野菜(ごぼう れんこん たけのこ きのこと類 等) 以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜・果物を使うことができる。
			30～40 g	
	III	魚	15 g	白身魚 赤身魚 青魚(いわし さば さんま 等)
		又は肉	15 g	鶏ささみ 牛肉 豚肉 レバー (初めはひき肉が調理しやすい)
		又は豆腐	45 g	豆腐 納豆 高野豆腐 等
		又は卵	全卵1/2個	全卵 調味料としてマヨネーズ使用可
		又は乳製品	80 g	牛乳(調理用) プレーンヨーグルト カッテージチーズ

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達・体調の状況に応じて、食事の量を調整する。

＜成長の目安＞

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

● 授乳と離乳食の回数



※授乳の回数…1日2回+食後にも。母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度。
※この例は目安です。個性に合わせて柔軟に対応してください。

● 大きさ・かたさの目安

おかゆ



5倍がゆに慣れてきたら徐々に水分を減らし、軟飯に近づく。

にんじん



小さな角切りに慣れてきたら徐々に大きくしていく。

ほうれん草



ゆでた後水にさらしてアクを抜く。粗めのみじん切りにする。

白身魚



ゆでて皮と骨を取り除き粗めにほぐす。

離乳食レシピ

□ 主 食

しらすと白菜のリゾット風 【材料】 ・しらす干し……………小さじ1～2 ・白菜（葉先）……………5～10g ・五倍がゆ……………90g 【作り方】 ① しらす干しはゆでて塩抜きし、水気をきって粗刻みにする。 ② 白菜をゆでて水けをきり、粗みじん切りにする。 ③ ①と②を5倍がゆに混ぜ合わせる。	きな粉ミルクパン 【材料】 ・食パン（8枚切り）1／2枚 ・牛乳……………大さじ2 ・バター……………小さじ1／2 ・きな粉……………小さじ1 ・砂糖……………少々 【作り方】 ① 食パンは、耳を切り落とし、スティック状に3枚に切り分ける。 ② ①を牛乳に浸し、バターを溶かしたフライパンで焼く。 ③ きな粉と砂糖を混ぜ②にかける。	和風スープスパゲッティ 【材料】 ・スパゲッティ……………15～20g ・かぶとかぶの葉……………5g ・だし汁……………1／4カップ ・ひき割り納豆……………小さじ1 ・のり……………少々 【作り方】 ① スパゲッティはやわらかくゆでて水で洗い、1cm幅に切って器に盛る。 ② かぶは皮をむいて7mm角に切り、葉はみじん切りにする。 ③ 小鍋に②とだし汁、ひき割り納豆を入れ、かぶがやわらかくなるまで煮る。 ④ ①に③を合わせのりを散らす。
--	---	---

□ 主 菜

まぐろのカッテージチーズあえ 【材料】 ・まぐろ（刺身用）……………15g ・トマト（湯むきして刻んだもの）……………大さじ1 ・カッテージチーズ……………大さじ1／2 【作り方】 ① まぐろはゆでて7mm角程度に刻む。 ② ①とトマトとカッテージチーズをあえる。	豆腐のチーズ焼き 【材料】 ・絹ごし豆腐……………20g ・ブロッコリー……………10g ・トマト（湯むきして刻んだもの）……………大さじ1 ・溶けるスライスチーズ…10g 【作り方】 ① 豆腐は、電子レンジで20秒加熱して水切りをし、7mm角に切る。 ② ブロッコリーはゆでて粗刻みにする。 ③ ①と②とトマト、刻んだチーズを混ぜ、耐熱の器に盛る。 ④ ③をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。	ふわふわベビーハンバーグ 【材料】 ・絹ごし豆腐……………10g ・豚ひき肉……………10g ・だし汁……………大さじ1～2 ・おつゆ麩……………1個 ・牛乳……………少々 ・みそ……………少々 ・サラダ油……………少々 【作り方】 ① 豆腐は電子レンジで加熱して水切りをし、裏ごしする。 ② ボウルに①と豚ひき肉、細かく砕いた麩、牛乳、みそを入れて混ぜ、小判型に形を整える。 ③ サラダ油を熱したフライパンで、②の両面を焼き、だし汁を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
--	---	---

□ 副 菜

キャベツのクリームスープ 【材料】 ・キャベツ……………10g ・玉ねぎ……………5g ・サラダ油……………少々 ・水……………大さじ2 ・ツナ（水煮缶）……………小さじ1／2 ・牛乳……………大さじ2 ・水溶性片栗粉……………少々 【作り方】 ① キャベツと玉ねぎは1cm長さの千切りにする。 ② サラダ油を熱した小鍋で①を炒め、水を加えて煮る。 ③ ②にツナ、牛乳、水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみをつける。	小松菜ともやしのごまあえ 【材料】 ・小松菜（葉先）……………10g ・もやし……………10g ・白すりごま……………小さじ1 ・しょうゆ……………少々 ・砂糖……………少々 【作り方】 ① 小松菜ともやしはゆでて、粗きざみにする。 ② ①を白すりごま、しょうゆ、砂糖であえる。
---	---



フォローアップミルク

フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発された商品です。牛乳に不足している鉄やビタミンが補強されています。離乳食が順調に進まず、鉄不足の不安などがある場合に使用するのであれば9か月以降にしましょう。

ただし9か月を過ぎたからといって母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

