

# 離乳後期(生後 9~11 か月)の離乳食

離乳後期になると、食べられる食品がさらに増え、母乳や育児用ミルクの量は減り、離乳食が栄養の中心になってくる頃です。では、離乳後期のポイントを見てみましょう。

## 何回の離乳食？



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**1日3回**、決まった時間帯に与え、  
**食事のリズム**を大切にしながら、家族と一緒に  
**食べる楽しさ**を体験させてあげましょう。

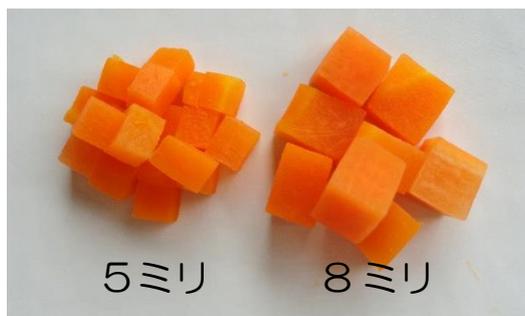
離乳食のタイムスケジュール例

6:00	母乳・ミルク
10:00	離乳食+母乳・ミルク
14:00	離乳食+母乳・ミルク
18:00	離乳食+母乳・ミルク
22:00	母乳・ミルク

## 固さ・大きさは？

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

食品を、歯ぐきの上にのせて、つぶして食べる  
ようになるので、固さは「**バナナ**」程度が目安に  
なります。大きさは、**5~8ミリ角程度**を  
目安に、少しずつ大きくしていきましょう。



## 食べられる食品は？

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

食べられる食品がさらに増えてきます。色々な食品を経験させてあげましょう。

種類	主に食べられる食品	
穀類	ごはん、パン、うどん、そうめん、マカロニ、スパゲッティ	
野菜	淡色野菜、緑黄色野菜	
魚	しらす、白身魚、赤身魚、 <b>青魚</b>	
肉	鶏肉、 <b>牛肉や豚肉の脂質の少ない赤みの部分</b> 、レバー	
卵	全卵	
大豆製品	豆腐、凍り豆腐、納豆、 <b>生揚げ</b>	<b>赤字の食品</b>
乳製品	プレーンヨーグルト、チーズ、 <b>牛乳(離乳食の材料として)</b>	9~11 か月から食べられるようになる食品

## 味付けは？

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

離乳後期から、少しずつ味付けができるようになります。素材の味を生かしながら、薄味の調理を心がけましょう。だいたい**大人の1/4程度の味付け**が目安です。

使える調味料例：砂糖、塩、醤油、味噌、バター、マヨネーズ、ケチャップなど

# 量は？



下記の主食、主菜、副菜を揃えた食事が1食分の目安量です

## 主食

下記の食品からひとつ選ぶ

全粥 90～軟飯 80g  
(全粥は5倍粥が目安)

食パン 1/2～2/3枚 (8枚切り)

うどん 1/3～1/2玉

マカロニ 40～65g (ゆで)

## 主菜

下記の食品からひとつ選ぶ

魚 15g  
(目安量:刺身1切れ=10g)

肉 15g  
(目安量:ひき肉大さじ1=15g)

豆腐 45g

全卵 1/2

## 副菜

野菜 30～40g  
(淡色野菜、緑黄色野菜を組み合わせる)



母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って、母乳は赤ちゃんが欲しがらるだけ、育児用ミルクは1日に2回程度が目安です。

## 手づかみ食べはなぜ必要？



手指の機能が発達し、この時期から手でつかんで食べる「手づかみ食べ」が始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや感触を体験し、食べ物への関心や食べる意欲を育て、自分で食べる練習のために必要です。手づかみ食べしやすいメニューを取り入れましょう。



### ★手づかみ食べレシピ★

#### ～チンゲン菜とひじきのおにぎり～

◎材料

- ・軟飯…80g
- ・チンゲン菜…1枚
- ・乾燥ひじき…小さじ1/2
- ・だし汁…50ml



◎作り方

- ①乾燥ひじきは水でもどしておく。
- ②鍋にだし汁と①を加え、汁がなくなるまで火にかける。
- ③チンゲン菜は柔らかくなるまでゆで、水気をとり、細かく刻む。
- ④軟飯に②と③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ラップで細長く握り、ねじってひと口大のボール状にして完成。

#### ～豆腐ハンバーグ～

★かつお節のうまみで、調味料なしでもおいしい★

◎材料

- ・絹ごし豆腐…20g
- ・鶏ひき肉…10g
- ・にんじん…5g
- ・ピーマン…5g



☆かつお節…小さじ1 ☆片栗粉…小さじ1

◎作り方

- ①皮をむいたにんじん、ピーマンをゆでて、みじん切りにする。
- ②豆腐の水気をキッチンペーパーでとる。
- ③ポリ袋などに①と②、鶏ひき肉、☆を入れて混ぜ合わせる。
- ④ポリ袋の角に穴をあけ、油を敷いたフライパンに小判型に絞り出す。
- ⑤弱火で両面を焼き、火が通ったら完成。