

離乳食のすすめ方（9～11か月）の目安

《9～11か月ころの離乳食の調理・味・かたさ》

- ◎離乳食は1日**3回**に。赤ちゃんの時間に合わせて、家族と**一緒に楽しく食べる**経験を♪
- ◎歯茎でつぶせる**バナナ位の固さ**で、大きさは**5～8mm**位にします。
- ◎魚や肉・葉物野菜など（歯ぐきですり潰せない食材、噛みにくい食材）は、
まだ**細かく**したり、**とろみ**をつけます。
- ◎味付けは薄味に。ケチャップや植物油も少量なら使えます。
- ◎前歯が上下2本ずつ（計4本）はえたら、**前歯で噛みちぎって食べる**練習も始めましょう。

鉄分不足に気を付けて 体内の貯蔵鉄が減少してくる時期。貧血予防のため、赤身の肉や魚、納豆、レバー、卵黄、ほうれん草・小松菜など鉄分の多い食材をとりましょう！

- ★マグロの
そぼろかけ丼
- ★かぼちゃの
そぼろあん



- ★煮込みうどん
(卵・野菜・
わかめ)
- ★ゆで野菜の
スティック
(かぶ・にんじん)



- ★スティックパン
(食パン8枚切り1/2枚分)
- ★トマトのポタージュ
(トマト・じゃが芋・玉ねぎ・牛乳)



《誤嚥・窒息にご注意を》

◇豆などの丸い食品

◇噛めない大きさ・固さの物

...これらは誤嚥や窒息の原因
となることがありますので
控えましょう

◇パンやおにぎり

...口に詰め込んでしまうことが
あります。一口量を学べる
ように補助しましょう

★事故防止のため、食事時の
立ち歩きや乗車中の飲食は、
やめましょう

わかめはトロトロに煮ましょう

☆7倍粥→5倍粥
→軟飯（米1：水3）
へ進めます

☆青背の魚（イワシ・アジなど）
脂肪の少ない牛・豚肉
（もも・ヒレ肉）なども食べられる
ようになってきますので
種類を増やしていきましょう

手でつかみやすいメニューで 手づかみ食べをすすめよう！

【目的】

- ☆自分で食べる意欲のめばえ
- ☆自分で食べられた楽しさの経験
- ☆スプーン・フォークを始める前の
手指の練習

手づかみ食べには利点がたくさん！
手づかみできるメニューをとり入れて、
手で持ち、前歯で噛みちぎるように誘
導しましょう。