

9～11か月ごろ（離乳開始3～5か月後）

一日3回 食事のリズムを。共食を通じて食の楽しい体験とカミカミの練習です！

○3回食にすすめる目安は

口をモグモグよく動かして、一日2回の離乳食をしっかり食べられる様になってから。



9～11か月ごろの
ポイント

時間は

はじめのうちは授乳時間に合わせた時間がよいでしょう。これに慣れてきて食事もしっかり食べられるようになったら朝食・昼食・夕食と食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていきましょう。

味付けは

大人の味の1/2～1/3を目安に（塩分は0.5%程度）
同じ味のものばかりでは飽きます—食欲がわからない

「離乳食を食べてくれない」原因は

- いつも同じメニュー
- いつも同じ味
- 体調がすぐれない

多種類の材料を使ったり、同じ材料でも調理法を変えることにより、目新しい献立や味を作り出すこともできます。
この時期に色々な食品や調理法で食べることで食わず嫌いをなくし、偏食予防になります。

カミカミ歯ぐき食べ期 （唇をひん曲げる）



歯ぐきの上で
つぶす動き
前歯が生えるに従って
前歯でかじりとり—口
量を覚えていく。

固さは

指やスプーンで簡単につぶせるくらいに調理します。徐々に歯ごたえのあるものを増やす一方で軟らかくのと越しのよい料理もメニューに必ず一品入れて、カミカミの強弱をつけるようにしましょう。

バナナの固さが目安です。



○鉄分の補給

後期以降は身体が大きくなるに従って鉄分が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーなども使ってみましょう。ベビーフードの活用や、調理に育児用ミルクを取り入れても。



レバー ベビーフード

離乳食の後は母乳やミルクを与えます。
離乳食とは別に母乳は飲みたいだけ、
ミルクは一日に2回程度与えます。

ムウ食いや偏食は

大人も食欲のある時とない時がありますが、毎回、食がすすまないようなら生活を見直してみましょう。（メニュー・味・量・時間・遊びなど）

コップを使って飲む練習もこのころからです。

コップは深さがあるので、いきなりコップに挑戦！は難しいものです。杯（さかすき）や赤ちゃんに合う小さめの器など、あまり深さのない器で飲ませてあげましょう。



○食品の種類と組み合わせ

月齢（か月）		9～11か月ごろ
I	I	穀類 全がゆ 90g～軟飯 80g
	II	野菜・果物 30～40g
II	I	魚 15g 赤身魚から青皮魚へ
		又は肉 15g レバー・脂肪の少ない赤身肉
	II	又は豆腐 45g
		又は卵 全卵 1/2個
		又は乳製品 80g 牛乳・育児用ミルク

歯ぐきでつぶして食べる練習 メニュー

★ 5倍がゆ（全がゆ）

米：水＝1：5（米160g：水1L）
（ごはん40g：水110g）

★ パン（手でつかんで口に入れたりするようになる）

食パンなど（塩分や油分が比較的少ないパン）15～25g
やわらかいパンは小さくちぎってそのままあげてもいいし、
手づかみ食べができるようなら持ちやすく切ってあげても。
＊パン粥でも大丈夫！赤ちゃんに合わせて進めましょう。

★ 軟飯

ごはん	40g
水	60cc

- ① 小なべにごはんと水を入れて、ふたをして弱火にかける。
- ② 沸騰したらふたをずらし、水気がなくなったら蒸らす。

★ 変わりマーボー豆腐（ひき肉は汁気にとろみをつけると食べやすくなる）

豚ひき肉	8g	トマトケチャップ	小さじ1
絹ごし豆腐	30g	水	小さじ1
たまねぎ	10g	しょうゆ	少々
油	少々	水片栗粉	少々



- ① たまねぎはみじん切り、絹ごし豆腐はさいのめに切っておく。
- ② たまねぎを油で炒め、豚ひき肉、絹ごし豆腐の順に加え炒める。
- ③ ②にケチャップと水を加えて数分煮たら、水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜてとろみをつける。

★ ハンバーグ（赤ちゃん用はつなぎを多めに）

合びき肉	18g	水	小さじ1/2
たまねぎ	8g	塩	ごく少量
卵	5g	油	少々
パン粉	小さじ2		

- ① たまねぎはみじん切りにして油で炒める。
- ② パン粉と水を合わせておく。
- ③ 合びき肉、卵、塩と①②を合わせ、粘りがでるまでよく混ぜて小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。

★ かぼちゃのから揚げ（低温の油で歯ぐきでつぶれるやわらかさに揚げる）

かぼちゃ	20g
揚げ油	適宜

- ① かぼちゃは皮を除き、1cmのさいのめに切る。
- ② やわらかくなるまで油で揚げる。

★ キャベツのスープ

キャベツ	5g	水	60～70cc
にんじん	5g	ささみ	15g（1/2本）
たまねぎ	5g	しょうゆ	ごく少量

- ① 野菜は1cm角の薄切り、ささみはそぎ切りにして、水を加えて軟らかく煮る。
- ② しょうゆ少々で味をつける。

★ トマト入りスクランブルエッグ

トマト	15g	ぬるま湯	小さじ2
卵	15g	塩	ごく少量
粉ミルク	1/2さじ	バター	2g

（または牛乳小さじ2、その場合ぬるま湯は入れない）

- ① トマトは皮と種を除いてさいのめに切る。
- ② 粉ミルクをぬるま湯で溶いたものと卵、塩を混ぜる。
- ③ ①をバターで炒め、②を流し入れてかき混ぜ火を通す。