

## 離乳後期(生後9~11か月頃)の進め方

1日3回食が基本となり、1日に必要な栄養を離乳食からとるようになります。バナナぐらいの固さのものを歯ぐきでつぶして食べることを覚える時期です。かみ切れないもの、味付けが濃いもの、刺激のあるもの以外は食べられるようになるので、大人の食事からの取り分けもしてみましょう。手づかみ食べもさせてあげましょう。

例) 授乳と離乳食のタイムスケジュール

起きて	8~10時	12~14時	16~18時	寝る前
				

※母乳やミルクは、食後にあげます。その他の授乳では、母乳は欲しがるだけ、ミルクは、1日2回程度が目安です。

## 離乳食の進め方 ~1日3回食に、薄味でやわらかいものは家族の食事からでも~

○1回の目安量 1、2、3がそろうように

1 いずれか 1品	5倍がゆ	90g~軟飯80g	
	パン	小さくちぎってそのままよい。 手に持ちやすく切ってからトーストにする。	
	めん類	やわらかくゆでて1~2cm長さに切る。手づかみ食べする場合は、もう少し長めでもよい。	
2 いずれか 1品	魚	15g	いわし、さば、さんまなど新鮮な青皮魚を十分に火を通して。大人の焼き魚、煮魚も薄味ならよい。
	肉	15g	豚や牛の赤身肉も使うことができる。ミンチ状に包丁でたたくと使いやすい。
	卵黄~全卵	全卵1/2個	卵焼き、茶碗蒸しなど。全卵が使えたらマヨネーズの使用も可。
	豆腐	45g	豆腐、煮豆、納豆など。
	乳製品	80g	プレーンヨーグルトや粉チーズ
3	野菜・果物	30~40g	食物繊維の多い野菜(ごぼう、れんこん、たけのこなど)以外可

### 《献立例》

5倍がゆ

米1に対して水5の水加減で炊いた5倍がゆを作り、粗つぶしにする。



マーボー豆腐



鶏ひき肉はゆでてほぐしておく。鍋でにんじんとだし汁でやわらかくなるまでゆで、豆腐、青ねぎ、砂糖、みそを加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆5倍がゆの作り方



電子レンジで作る5倍がゆ

- ①耐熱容器にごはん30gと水(大さじ4)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで3～4分加熱します。
- ②取り出してラップをしっかりとけおし、10分蒸らす。



☆肉だんごのスープ煮

材料

鶏むねひき肉	15g
豆腐	1cm角1個
水溶き片栗粉	少々
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
だし汁	100ml
しょうゆ	1～2滴

1. ボウルにひき肉と水気をきった豆腐、片栗粉を入れて練り混ぜる。
2. 玉ねぎとにんじんは1cm角に切る。
3. 鍋にだしと②を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. ③に①を小さく丸めて入れ、火が通るまで煮る。



☆魚のハンバーグ

材料

魚の水煮缶	15g
じゃがいも	50g (1/3個)
玉ねぎ	5g
牛乳（又は育児用ミルク）	小さじ1
小麦粉	少々
食用油	少々

1. じゃがいもはやわらかくゆでてつぶす。玉ねぎはみじん切りにしてゆでる。
2. ほぐした魚、①、牛乳を合わせて混ぜ、スティック型にまとめて小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、両面焼く。



・まぐろ、かつおなどの水煮缶や大人が食べる煮魚、焼き魚などを使ってみましょう。

☆家族の食事からとりわけ離乳食

☆9～11か月こども用  
鶏ごはん

大人用作り方2の鶏肉15gとしいたけ1かけら、たまねぎ10gを取り出し、細かく刻んで、5分がゆに混ぜる。



☆大人用：親子どんぶり 作り方

材料 2人分

鶏もも肉	140g
たまねぎ	1/2個
生しいたけ	2枚
みつば	少々
だし汁	300cc
A	しょうゆ 大さじ2
	酒 大さじ2
	みりん 大さじ2
卵	2個
ごはん	400g

1. 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは3mm厚さの薄切り、しいたけは、石づきを取り、5mm厚さの薄切りにする。
2. 鍋にだし汁と野菜を入れ火にかけて、ふたをして沸騰したら鶏肉を入れ、煮る。
3. Aを入れ、5分煮る。
4. 溶いた卵を流し入れ、みつばを散らす。
5. 器にごはんを盛り、4をのせる。