



離乳食の進め方

《 離乳後期（ 9 ～ 1 1 か月頃 ） 》

色々なものが食べられるようになり、離乳食にも慣れてくる時期ではありますが、食べるものにムラが出てきたり、遊び食べが始まったりする時期でもあります。

これまでよく食べていたお子さんでも、あまり食べなくなってしまうこともあるかもしれませんが、無理強いせずに楽しい食事を心がけて進めていきましょう。

1 進め方の目安

（単位：g）

		離乳後期 （生後 9 ～ 1 1 か月頃）	離乳完了期 （生後 1 2 ～ 1 8 か月頃）
食べ方のポイント		◆食事リズムを大切に、 1日3回食に進めていく。 ◆家族一緒に食卓を囲み、食の楽しい体験を積み重ねる。	◆1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ◆手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
1 回 あ た り の 目 安 量	穀類	全がゆ 90 ～ 軟飯 80	軟飯 80 ～ ご飯 80
	野菜・果物	30 ～ 40	40 ～ 50
	魚	15	15 ～ 20
	または肉	15	15 ～ 20
	または豆腐	45	50 ～ 55
	または卵	全卵 1/2 個	全卵 1/2 ～ 2/3 個
	または乳製品	80	100

※ 上記は目安ですので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整してください。

口の機能

- 舌を使って食物を歯ぐきの上に移動させ、歯ぐきですりつぶして食べることを覚えていく。
ほほをふくらませ、口角が縮んでいればかめているサイン。
上手にかめていない場合は、前の段階の固さや大きさに戻して様子を見る。
- 平らなスプーンのほか、丸み（くぼみ）のあるスプーンも練習していく。

手づかみ食べ

食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながりますので、積極的にやらせたい行動です。

ゆで野菜のスティックや芋、パン、おやきなどから練習を始めてみましょう。

ただし、食べることも遊びに夢中になってきた際は、様子を見て切り上げます。

※ 長めのエプロンをつけたり、床にビニールシートや新聞紙を敷くと汚れ防止になります。





2 食品の進め方

穀類

- 米
9か月頃は全がゆ（5倍がゆ 米1：水5程度）から徐々に軟飯へと慣れさせます。
軟飯はご飯に湯を加え、電子レンジで加熱する程度でもよいです。
- パン
軟らかいパンは、小さくちぎってそのまま与えます。
トーストしたものをミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよいです。
手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与えましょう。
- 芋類
軟らかく煮てスティック状にしたり、つぶし方を粗めにします。
- 麺類
軟らかくゆでて、1～2cmくらいの長さに切ります。
手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよいです。
- 麩
だし汁や薄味の味噌汁、スープなどで軟らかく煮て使用します。
- コーンフレーク、オートミール
コーンフレークは砕いて、ミルクまたは加熱した牛乳をかけます。
オートミールは湯と塩少々を加えて火にかけ、沸騰後弱火で3分ほど煮て、沸かした牛乳をかけます。
- ホットケーキ
軟らかく焼いてちぎって与えます。
上手く飲み込めない時は、ミルクや加熱した牛乳に浸します。
- クラッカー（無塩）
細かく砕いたり、手づかみ食べができるようになったら、手に持たせます。

野菜・果物

食物繊維（不溶性）の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜、果物が使えます。

- 青菜・・・ほうれん草、小松菜、モロヘイヤ、チンゲン菜 など
- 葉物・・・キャベツ、レタス、白菜 など
- 根菜・・・にんじん、かぶ、大根、れんこん など
- その他・・・なす、きゅうり、ズッキーニ、トマト、玉ねぎ、冬瓜、とうもろこし、オクラ、アスパラ、いんげん、ブロッコリー、ねぎ、にら、ごぼう など
- 果物・・・りんご、みかん、バナナ、いちご、メロン、スイカ、梨、キウイ、ぶどうなど

海藻類

細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめやひじきなどが使えます。

きのこ類

しいたけ、しめじ、えのきなどを細かく刻み、とろみをつけて与えます。





たんぱく質性食品

- 魚類
白身魚（たい、かれい、たら、ひらめなど）、赤身魚（まぐろ、かつおなど）に慣れたら、青皮魚（いわし、さば、さんまなど）へと進めます。
- 肉類
鶏、牛、豚の赤身肉が使えます。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすいです。鉄分が豊富なレバーも使えます。
- 大豆
軟らかく煮たものをつぶして与えます。
※ そのまま与えると、気管に詰まることがあるので必ずつぶしましょう。
- 納豆
細かく刻んで加熱して使います。（炒め煮、納豆汁、おじやなど）
- 高野豆腐
そのまますりおろし、おかゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使います。
- 卵
最初は固ゆでの卵黄を裏ごしして使用し、慣れたら全卵へ進めます。
全卵が使えたら、マヨネーズを加熱して試すことができます。
- 牛乳・乳製品
牛乳はパンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮などの調理に使います。1歳を過ぎたら、そのまま飲む練習を始めます。
プレーンヨーグルトや塩分、脂肪分の少ないチーズも使えます。

3 味付け・調理

味付けしなくても食べられるようであれば、素材の味やだし汁、野菜スープのうまみで十分ですが、砂糖、塩、しょうゆ、味噌のほか、ケチャップ、マヨネーズ、油分なども使えます。調味料を使用する場合は、風味づけ程度にします。

また、大人の食事からの取り分けをうまく利用することで、食事のバリエーションが増え、食事作りの手間も少なくなります。汁物や煮物など取り入れやすい料理から始めましょう。

4 鉄不足に注意

赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。

乳幼児期に鉄が不足すると、脳の発達にも影響すると言われていたため、離乳食で鉄を含んだ食品を取り入れるように心がけましょう。

【鉄を多く含む食品】・・・赤身の魚・肉、レバー、大豆製品、緑黄色野菜など

5 授乳

離乳食の量が増えていくと、食後のミルクは徐々に減っていくこともありますが、離乳食だけで必要な栄養を補うのは難しいため、食後以外の授乳はまだ必要な時期です。

体重、身長などの発育がよければ、授乳回数を少しずつ減らせることもありますが、無理に減らす必要はありません。





6 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ありません。

離乳食が順調に進まず、鉄の不足などが心配される場合や適当な体重増加が見られない場合に、必要に応じて活用することを検討してください。

7 コップ飲み

哺乳ビンやマグだけでなく、飲み物や汁物などをコップや器から飲む練習を始めましょう。こぼしてしまうことも多いですが、あせらずゆっくり、サポートしながら進めます。

8 水分補給

白湯や麦茶を与えます。

母乳やミルク、離乳食からも水分をとっているのでも、たくさん飲ませなくても大丈夫です。なお、イオン水やジュースなどの甘い飲み物を与える必要はありません。

9 おやつ

3回食が始まった頃にはまだ必要ありません。

母乳やミルクを卒業し、3回食だけでは栄養が足りないときに食事の補いとして与えます。

10 離乳食のメニュー

☆ マカロニきな粉 ☆

	マカロニ	10 g
A	きな粉	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/4
	※スキムミルク	適量

- ① マカロニはたっぷりの湯で柔らかくゆで、水気をしっかりきり冷ましておく。
 - ② 混ぜ合わせたAを、①にからめる。
- ※ お好みでAにスキムミルクを加えると、カルシウムアップになります！

手づかみ食にオススメ



☆ 鶏じゃが ☆

	鶏ひき肉	10 g
A	しょうゆ	1 滴
	砂糖	少々
	じゃがいも	小 1/3 個
	玉ねぎ	10 g
	人参	5 g
	だし汁	適量
B	片栗粉	適量
	水	適量

- ① 鶏ひき肉にAを混ぜておく。
 - ② じゃがいもは1 cm 角、玉ねぎ、人参は5 mm 角にし、じゃがいもは切ったら水にさらす。
 - ③ 鍋に②とかぶるくらいのだし汁を入れ、軟らかくなるまで煮る。
 - ④ 鶏ひき肉を加え、ほぐしながら火を通す。
 - ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※ きのことなどをみじん切りにして加えるとだしも出てよりおいしくなります！

とりわけ食にオススメ



【参考】厚生労働省：「授乳・離乳の支援ガイド」

