



離乳食だより 離乳後期（生後 9～11 か月頃）

- ・ 離乳食が 3 回食になり、栄養の中心は離乳食になります。栄養バランスにも気を配りましょう。
- ・ コップや椀から飲む練習を始めましょう。大人と一緒に手を添えて飲ませます。
- ・ 家族がそろって食べることで、食の楽しい体験を積み重ねます。
- ・ 母乳育児は特に鉄欠乏を生じやすくなります。鉄、ビタミン D を含む食品（赤身の魚、肉、レバー、粉ミルクを料理に入れる等）を取り入れましょう。



食事介助のポイント

- * 食べさせるときは口の中の食べ物がなくなってから次を進めます。
- * 口に食べ物を入れすぎると歯ぐきですりつぶせずに飲み込んでしまいます。
また、食べ物の固さや大きさに気を付けます。
- * 自分で食べる動きが始まります。
自分の手が届くテーブルで、足の裏が床面につくように座らせ、
体がやや前傾した姿勢がとれるようなイスとテーブルの位置にします。



大田区立保育園の 食事の提供時間・目安量

	9～11 か月
6 : 00	母乳、または ミルク 140～160 ml
10 : 00 (保育園)	離乳食 + ミルク 80～120 ml
14 : 00 (保育園)	離乳食 + ミルク 60～80 ml
18 : 00	離乳食 + 母乳、または ミルク 80 ml
22 : 00	母乳、または ミルク 100 ml

【調理のポイント】

- * 調理形態は指でつまみ、軽く力を入れると簡単につぶれる、バナナくらいの固さ、大きさは 1cm 角が目安です。
- * 手づかみ食べをしやすい形や手に持って食べられる棒状のメニューを積極的に加えます。
- * うす味を心がけます。

【使用する食品について】

- * 穀類（主食）、たんぱく質性食品（主菜）、野菜（副菜）、果物をバランスよく組み合わせます。
- * 1 回あたりの目安量
 - ・ 穀類 5 倍がゆ（90 g～120 g）
または食パン（8 枚切り）3/4 枚、または乾麺 25g
 - ・ 野菜・果物（30～40 g）
 - ・ たんぱく質性食品
魚または肉（15 g）、または豆腐（45 g）、
または卵（全卵 1/2 個）、乳製品（80 g）

【フォローアップミルクについて】

フォローアップは母乳やミルクの代替食品ではなく、離乳食が順調に食べられていれば切り替える必要はありません。離乳食が進まず鉄分不足のリスクがある場合などは必要に応じて 9 か月頃から使用しましょう。

【手づかみ食べのすすめ】

手づかみ食べは自分で食べる練習になるとともに、自分で食べる意欲が育ちます。
汚れて片付けが大変な時もありますが、少しずつ上手になります。遊び食べとの区別をつけて、手づかみ食べが出来る環境をつくりましょう。

* 手づかみ食べのできる食事に

- ・一口サイズのおにぎりやトースト、パンケーキ、ゆで野菜を棒状に切ったもの。
(にんじん、ブロッコリー、いんげん、大根、芋類など)
- ・食べ物は少量ずつ、お皿に取り分けましょう。

* 汚れてもいい環境を

エプロンをつける、テーブルの下にビニールシートを敷くなど、
片付けやすくしましょう。



離乳後期（生後9～11か月頃）のメニュー

きなこトースト

<材料 1人分>

- ・食パン(8枚切り) 2/3枚
- ・きなこ 2g
- ・バター 2g

<作り方>

- ① 食パンにバターをぬってきなこをふりかける。
- ② 持ちやすいようにスティック状に切り、トースターで焼く。



魚のみぞれ煮 盛りつけ量 40g

★魚はとろみをつけると食べやすくなります。

<材料 1人分>

- ・白身魚 15g
- ・片栗粉 少量
- ・サラダ油 少量
- ・大根 15g
- ・だし汁 7ml
- ・砂糖 少量
- ・しょうゆ 少量

<作り方>

- ② 白身魚は洗って片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ④ 大根をすりおろす。
- ⑤ 鍋にだし汁、③を入れて煮る。砂糖、しょうゆで味を付ける。
- ⑥ ②を入れてサッと煮る。



野菜スープ 盛りつけ量 70g

★季節の野菜を使うと、おいしいです。

<材料 1人分>

- ・かぶ 10g
- ・にんじん 5g
- ・白菜 5g
- ・野菜のゆで汁 50ml
- ・しょうゆ 少量

<作り方>

- ① かぶ、にんじんは茹でて8mm角に切る。白菜は茹でて細かく切る。
- ② 鍋に野菜のゆで汁を入れ、①を煮る。
- ③ しょうゆで味を付ける。



*衛生面に十分配慮しましょう。

*ハチミツは乳児ボツリヌス症の原因になります。1歳まで与えないようにしましょう。