

9か月からの食事の目安

赤ちゃんの食欲には個人差があります。食欲に応じて離乳食の量を増やしていきましょう。

月 齢			生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
離乳食の回数			1日3回	1日3回
授乳の目安			母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク：1日に2回程度	子ども1人ひとりの離乳の進行・ 完了の状況に応じて与えます
離乳食の固さの目安			歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）	歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらい）
食べ方の目安			舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上で つぶすことを覚える。	口へ詰め込みすぎたり、食べこぼししながら、 ひと口量を覚える。手づかみ食べが上手になるとともに、 食具を使って食べる動きを覚える。
			食 品	調 理 法
1 回 あ た り の 量 の 目 安	主 食	穀 類	全がゆ90～ 軟飯80g	フレンチトースト 煮込みうどん スープパスタ
	主 菜	たんばく質	魚 15g	ムニエル 蒸し煮・煮魚 トマト煮
			肉 15g	ミンチののり煮 ミンチの肉じゃが ホワイトソース煮
			絹ごし豆腐 45g	煮豆つぶし 豆腐の野菜あんかけ 麻婆豆腐 煮奴
			全卵 1/2個	かき玉スープ オムレツ スクランブルエッグ
			乳製品 80g	チーズ煮 野菜のミルク煮
	副 菜	果物・野菜	薄切り・せん切り ⇒かたまり 30～40g	せん切り野菜スープ 角切り野菜スープ 煮物・炒め物 茹で野菜サラダ （粗刻み）
間食の目安				1日1～2回

1回にこの中のどれか1品

1回にこの中のどれか1品



これはあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて量を調整して下さい。

味付けについて、離乳の進行に応じて食塩・砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食材の持つ味をいかしながらうす味で調理して下さい。油脂類も少量にしましょう。

離乳後期以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉・レバー（鉄強化のベビーフード等を使ってもいいです）を取り入れましょう。

離乳後期になり食事の量が増えたら、食後の母乳・ミルクは徐々に減らして中止していきましょう。

ひと口量を取り込む食べ方を学ぶために、手づかみ食べを十分にさせていきましょう。

満1歳以降は牛乳（1日300～400cc）を調理に使用したり、間食や食事時に与えたりします。コップで飲むトレーニングをしましょう。