

# 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	食 品	調 理 法	
1 回 あ た り の 量 の 目 安	主 食	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	軟飯90～ ご飯80g	おにぎり トースト 焼きうどん マカロニグラタン	
	主 菜	たんばく質	魚 15g	△ニエル 蒸し煮・煮魚 トマト煮	魚 15～20g	照り焼き 蒲焼き風 揚げ煮
			肉 15g	ミンチのとろとろ煮 ミンチの肉じゃが ホワイトソース煮	肉 15～20g	ミンチのトマト煮 肉団子のとろとろ煮 レバーのケチャップ炒め
			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	豆腐 50～55g	豆腐ハンバーグ 豆腐ステーキ 冷奴
			全卵 1/2個	かき玉スープ オムレツ スクランブルエッグ	全卵 1/2～2/3個	ゆで卵 卵焼き
乳製品 80g	チーズ煮 野菜のミルク煮	乳製品 100g	チーズ焼き 野菜の クリームシチュー			
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）	なるべく緑黄色 野菜を多くする 40～50g	ゆで野菜 酢の物 炒め煮 温野菜サラダ （粗切り）	
間食の目安				1日1～2回		

1回1品のうちのどれか1品

1回1品のうちのどれか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。