

# 赤ちゃんの栄養

## (9～11か月)



### \*固さ(目安)

歯ぐきでつぶせる程度(バナナくらい)

### \*大きさ(目安)

粗みじん切り→5～8mmの大きさや

薄切り

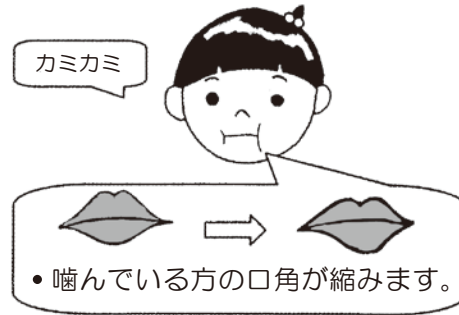
### \*与え方例

午前 6時 乳  
10時 離乳食+乳  
午後 2時 離乳食+乳  
6時 離乳食+乳  
10時 乳

離乳食後の授乳量は次第に減らしていきましょう。

### \*食べ方のトレーニング

- 歯ぐきで噛む練習を始めます。
- 前歯でかじりにとって一口量を覚えていきます。



### \*1回の食事量(目安)

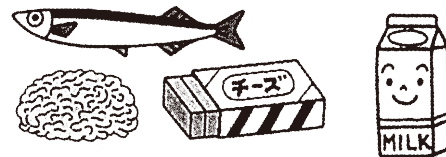
I	穀類	全がゆ50g→軟飯80g
II	野菜・果物	30～40g
III	魚	15g
	または肉	15g
	または豆腐	45g
	または卵	全卵 1/2個
	または乳製品	80g
	油脂類	少量使用します
	調味料	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物のもつ味を生かしながら、薄味で調理しましょう</li> <li>• ハチミツは1歳過ぎまで与えないでください</li> </ul>

### \*こんな食品が食べられます

I. スパゲティ・マカロニ



III. 青魚(サンマ・サバ・イワシなど)  
ひき肉(脂身の少ないもの)  
高野豆腐・つぶした水煮大豆  
チーズ  
牛乳(離乳食用に加熱したもの)



牛乳は1才過ぎてから与えましょう

### \*食事のポイント

- 3回食に慣れたら、家族と同じ普通の食事時間に変えていきましょう。
- 離乳食に慣れてあきがくる頃です。同じ食品や献立が続かないように工夫しましょう。
- この頃から自分で食べようとするので、食べる練習をさせましょう。  
例) ミルクをコップで飲む、スプーンを持たせる、手でもって食べる、など
- 「いただきます」「ごちそうさま」と、大人が声をかけてあげましょう。
- 食事時間は、大体30分くらいできりあげましょう。



東大阪市

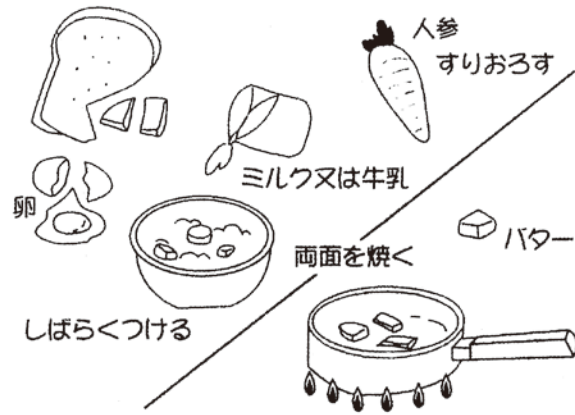
東保健センター ☎072-982-2603

中保健センター ☎072-965-6411

西保健センター ☎06-6788-0085

# 離乳食の献立例 9・10・11か月

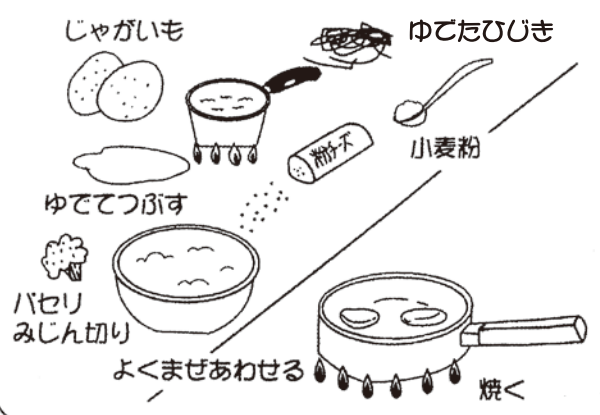
## フレンチトースト



## ミネストローネ



## チーズ入りじゃが芋お焼き



## ヨーグルトサラダ



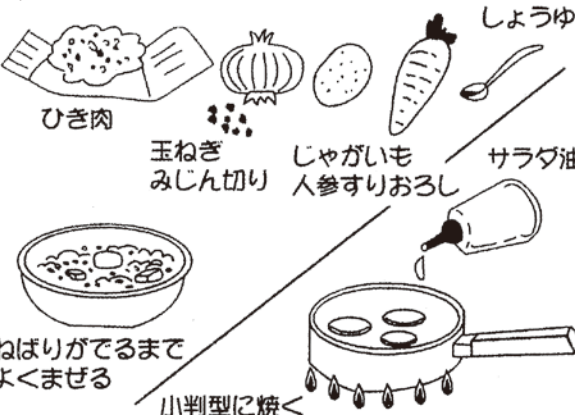
## みどり和え



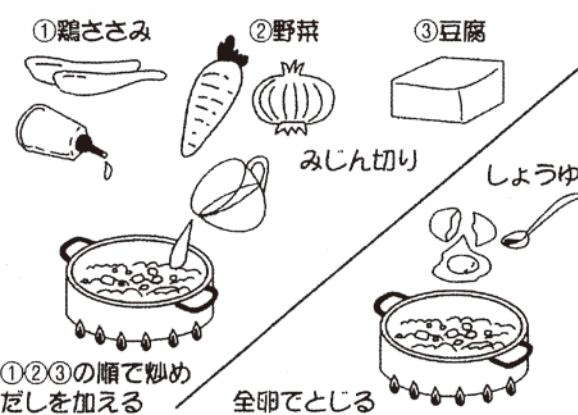
## レバー入りオムレツ



## やわらかハンバーグ



## 炒り豆腐



## 魚のタルタルソース

