

離乳食後期期の進め方(9~11か月頃)

食事の回数

6:0010:00 14:0018:0022:00

目安
時間



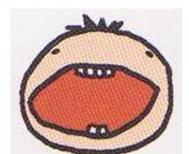
この時期の栄養は…



- 🍴 かたさの目安はバナナ。スティック状が最適
- 🍴 かみ方は大人とほぼ同じに。でも丸のみに注意して
- 🍴 ほとんどの食材が使えるようになります
- 🍴 手づかみ食べ、遊び食べ対応メニューに
- 🍴 大人より薄味に。しょうゆ、塩、砂糖なども少量使用可能に
- 🍴 大人と同じ、朝昼夕の3食のリズムに

食べる機能 ~前歯で一口量をかみ切る練習を~

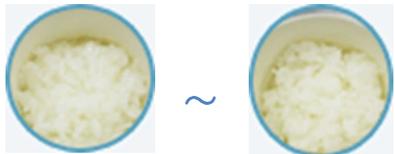
食べ物を少し大きめに切り、赤ちゃんが自分で口に入れ、前歯の奥でかたさや厚さなどを感じてひと口量を決め、かじり取る練習をしましょう。食べものをかむ基礎をつくる大切な時期なので、ゆっくりとおぼえさせましょう。



上の前歯が
4本生えました

基本素材の1回量・固さ・大きさの目安

歯ぐきでつぶせる固さ：目安はバナナ

たんぱく質源食品	ビタミン・ミネラル源食品(野菜+果物)	エネルギー源食品(主食)
魚・肉 15g または 豆腐 45g または 卵 全卵 1/2個 または 乳製品 80g 	30g  にんじん・かぼちゃ・ほうれん草 りんご・いちご・みかんなど	全がゆ 90g ~ 軟飯 80g  ゆでうどん・じゃがいも・ 食パンなど