

# 9～11 カ月頃の離乳食

【写真は11 カ月頃の食事】

中野区保育園・幼稚園課

やわらかくした食べ物を舌でつぶして食べられるようになったら歯ぐきで押しつぶせる固さにチャレンジしましょう。食事回数も3回に増やしていきましょう。

この頃になると、手づかみで食べるようになります。自分で食べる楽しさの体験を増やしていきましょう。

## 【この時期の食べ方】

9～11 カ月頃は、舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶす事を覚えていく時期です。

## 【形態の目安】

歯ぐきで押しつぶせる固さ バナナくらい



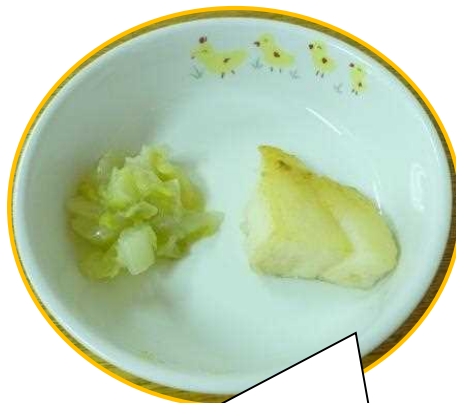
## 【1回の食事例】

【穀類】



全がゆ～軟飯

【たんぱく質・野菜】



白身魚のムニエル  
キャベツのおひたし

魚は小麦粉をつけ油又はバターで焼き、味つけをします。  
キャベツは軟らかく煮て、1cm位の大きさに切り、調味料で和えます。

【汁物】



汁物

やわらかく煮た野菜を荒くつぶして、出し汁か野菜スープで煮て、調味料で味つけをします。

## 作り方・形態紹介



### 【味つけはどうするの?】

赤ちゃんにやさしい薄味を付けていきましょう。

塩・醤油・味噌・ケチャップ・砂糖など、素材の味を生かす程度に少量ずつ使って、味に変化を付けていきます。

(大人の1/4くらいの味付けが目安です)



### 【食パン】

そのままか、または軽くトーストにする。

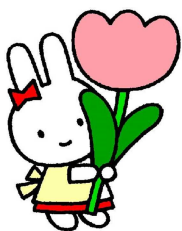


豆腐ステーキ



### 人参の煮物・茹でブロッコリー

手で持てるように切り、やわらかく煮ます。



切り方が小さすぎると次々に口に入れて、飲み込み食べになりがちです。  
この時期は小さく切るよりも、やわらかく煮たものをある程度の大きさに切るか、手で持ちやすいように切ります。

