

○9～11か月の離乳食

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。家族一緒に楽しい食卓体験をさせましょう。母乳は欲しがるままに、ミルクは離乳食後とは別に1日2回程度与えます。鉄の不足に気をつけましょう。

この頃は、舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期です。固さの目安はバナナくらいで、前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりとって一口量を学習していきます。食べさせ方は、スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。軟らかめのものは前歯でかじりとらせましょう。



○取り分け

7、8か月の頃よりも固さや形態、食べる量も増えてきます。形あるものを歯ぐきのほうへ送り、上下の歯ぐきでつぶすという動きを引き出すために食材の固さや形態を大きくしていきます。また、手づかみ食べや前歯での噛み取りを練習させて、自分で食べるための準備をしていきましょう。

ご飯→5倍がゆ

まずは、パパママ用に普通にご飯を炊きましょう。

- ・ご飯（大さじ5）
- ・水（ご飯の約2倍量）

鍋にご飯と水を一緒に入れて弱火にかけ、軟らかく煮る。少し粒がつぶれている状態で食べさせましょう。



ハンバーグ→ハンバーグ

パパママのハンバーグ（ひき肉、豆腐、玉ねぎ、食パン、牛乳、卵、塩、こしょう）、付け合わせの野菜（人参・ブロッコリー・じゃが芋等）、ケチャップ、ソース

パパママの味付け前のハンバーグのたねを1つ10g程度に丸めて3つ作り、だし汁でアクを取りながら煮る。そこに、1cm角に切った付け合わせの野菜を入れ軟らかくなるまで煮る。煮えたらケチャップで味をつける。



ツナじゃが→ツナじゃが

パパママの材料（じゃが芋・人参・玉ねぎ・きぬさや・ツナ（水煮缶）・だし汁・砂糖・しょうゆ）

薄く味付けをしたじゃが芋、人参、玉ねぎ、ツナを取り分けてフォークで荒くつぶす。きぬさやは包丁かキッチンバサミで1 cmくらいに切る。

※薄切り肉を使う場合には包丁やキッチンバサミでみじん切りにする。



みそ汁→みそ汁

パパママの材料（ほうれん草・人参・豆腐・だし用昆布、かつお節・みそ）

まずは「だし」を取りましょう。

みそを加える前のほうれん草、人参、豆腐を取り分けて1 cm角に切り、だし汁で煮る。みそ汁の上ずみを加え、薄味に調味する。



ホットケーキ（野菜入り）→かみかみホットケーキ

パパママの材料（すりおろした野菜・ホットケーキの素・水）

パパママ用に焼いた野菜入りホットケーキ1/10位の量を5 mm角に切り、少量のお湯で軟らかくする（形が崩れない程度）。

※月齢が高くなれば、そのまま。11か月頃からは少しずつ手づかみ食べの練習も。

