

令和 7 年度作成

後期離乳食教室



甲賀市子育て政策課



9~11か月

●保護者さんたちに確認してほしいポイント●

- ・もぐもぐできているか
- ・ミルクの量が減ってきているか



9～11か月

- 2回食を始めて2ヶ月が過ぎたら、1日3回食にし、歯ぐきでつぶせるかたさのものを与えましょう。
- 離乳食の量が増えて、離乳食後の母乳やミルク徐々に減っていきます。
- 自分で食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めたり、スプーンやコップを持ちたがるようになります。

9～11ヶ月

離乳食：1日3回・食後に母乳またはミルク

ミルク：一日2回

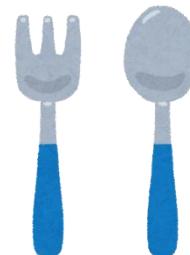
7時

10時

14時

18時

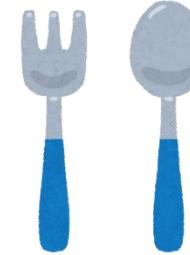
20時



+



+



+



3回食がしっかり食べられるようになってきたら・・・

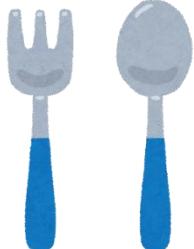
7時

10時

12時

17時

20時



食事の時間を大人と同じ朝・昼・夕にかえていきましょう

主食・主菜・副菜をそろえる

主食：ごはん・ぱん・麺類

主菜：肉・魚・卵・大豆製品

副菜：野菜・海藻・きのこ類

とはいえ、
毎食なんて、大変！！
どんぶり・うどんなどの一品料理や、
ベビーフードや冷凍食品を活用して
品数を増やすなどしましょう。

鉄不足に注意しましょう

生後9か月頃には、赤ちゃんの体内的貯蔵鉄が減少し、鉄分が不足しやすくなります。食事からの鉄分を補給するため、赤身の肉や魚、レバー等の鉄分を多く含む食品に意識して離乳食に取り入れるようにしましょう。

フォローアップミルクについて

	育児用ミルク	フォローアップミルク	牛乳
たんぱく質 (g)	1. 5 9	2. 0	3. 3
脂質 (g)	3. 6 0	2. 8	3. 8
葉酸 (μ g)	7. 8	1 1. 2	5. 0
カルシウム (m g)	5 2	9 1	1 1 0
鉄 (m g)	0. 9 1	1. 1 2	0. 0 2

フォローアップミルクは、離乳食で不足しやすい鉄やビタミンを補っています。
母乳は、産後栄養量が低下していきます。
離乳食も進まなく、完全母乳の場合などは検討してください。
育児用ミルクを飲んでいる場合はあえて変える必要はありません。

何をどれだけ？ 1食あたりの目安量



主食

全粥 90 g～
軟飯 80 g

主菜

魚・肉：15 g
豆腐：45 g
卵：1/2 個
乳製品：80 g

野菜と果物

30～40 g

この時期、何が食べられる？

主食（炭水化物）：

米・うどん・パン・そうめん・じゃが芋・さつま芋

主菜（たんぱく質）：

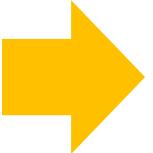
白身魚（かれい、ひらめ、たら、たい）さけ、まぐろ、かつお、ぶり、ツナ
鶏ささみ、鶏むね、鶏ひき肉、レバー、卵、豆腐、高野豆腐、麩、納豆、
ヨーグルト

野菜・果物

葉物や根菜は、ほぼなんでもOK

気を付けてほしい食品：きのこ類、海藻類、ねぎやにら、キウイ、アボカド

まだ与えない：ナッツ類、ゴボウ、漬物、果物の缶詰、グレープフルーツ、パイナップル、マンゴー



9~11か月

調理方法

○ほぐす



○ゆでる



○とろみを
つける



○フリージング、
冷凍野菜を活用



離乳食の固さはどれくらい？

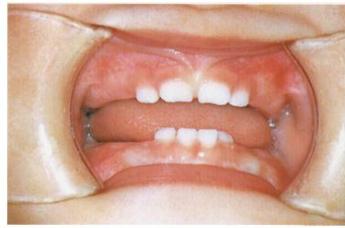


- ・歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらいの固さ）

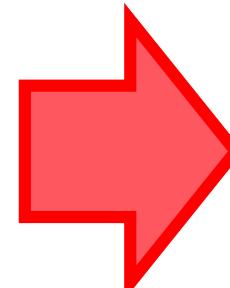
- ベロの動きや、歯の生え方で個人差があります。
- 形があっても、まだまだ柔らかくする必要があります。また、パサつくものや漬しにくいものは、ほぐしたり、細かくします。

9～11カ月のお口の発達

- 前歯が上下そろう
(上下4本～8本)



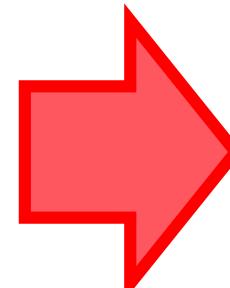
上下顎乳切歯口腔内萌出
1歳



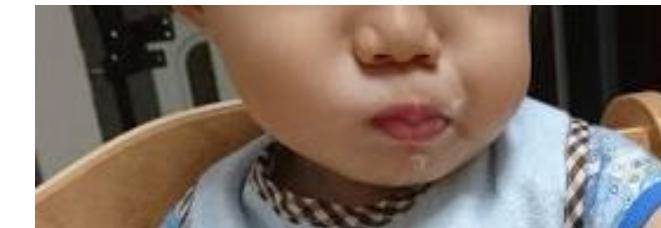
！前歯でかじりとりができる



- ベロが右・左にうごくようになる



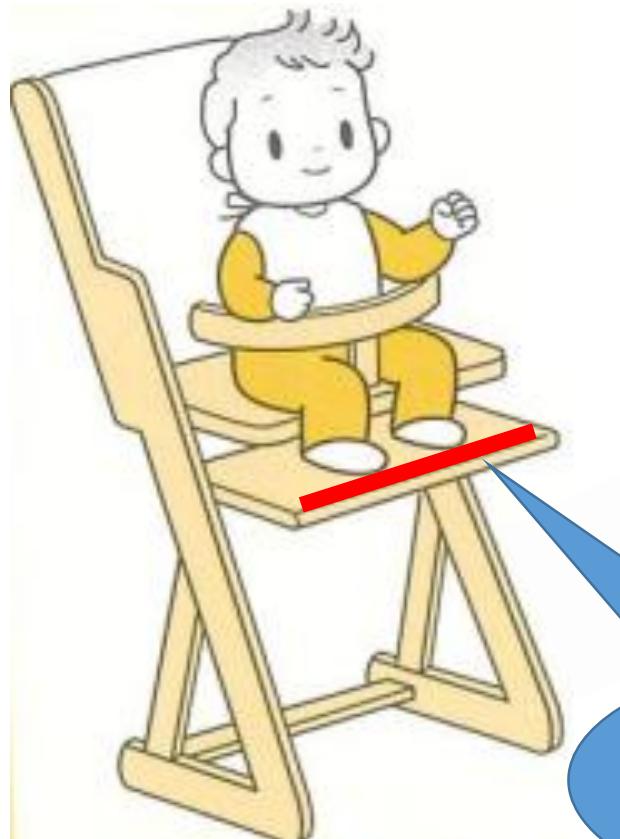
！奥歯（はぐき）で食材をつぶせる



手づかみ食べに挑戦！

- 自分で食べる楽しみを知る
- 一口量や、掴んでから口までの距離を知る

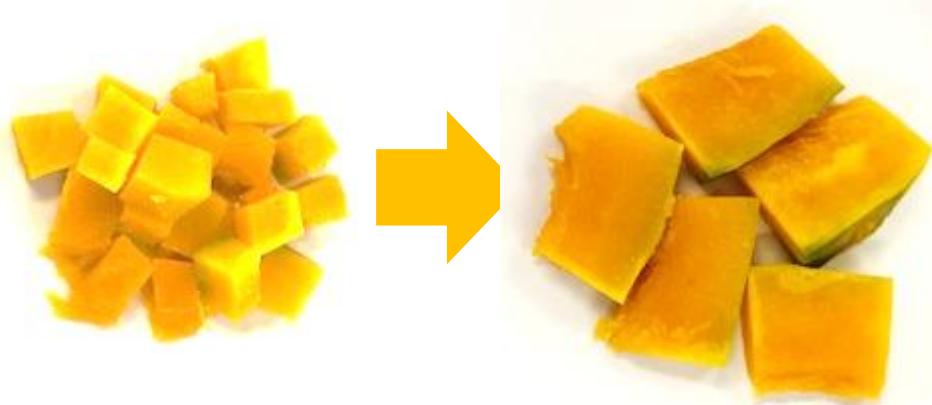
食事の姿勢について



- 腰が安定
- 足がぶらぶらせない

腰や足が安定しない場合は、
クッションやタオルをかまして補助

足底接地



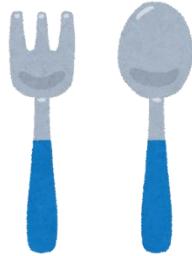
12~18か月

- 形のある食べ物を歯ぐきでかみつぶせる
- 栄養素の大部分を母乳やミルク以外から摂れる
- 1日3回食のリズムが整っている

12～18ヶ月

離乳食：1日3回 おやつ2回

7時



10時



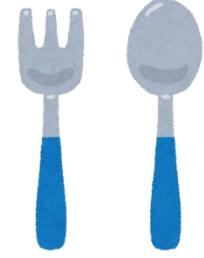
12時



15時



18時



遊び



遊び



お昼寝

point

授乳からの栄養摂取が
必要なくなる時期です。
ただし、まだまだ飲みたい児
もいるので、その場合は食事
からの栄養を与えてから飲ま
せるようにしましょう。

★水分補給は？

水や麦茶などを与えましょう

※注意してほしい水分

緑茶やコーヒー、ミネラルウォーター
果汁、イオン飲料

手づかみがなれたら食具を



↑ ボウルの部分
が深めのもの選
ぶと◎

何をどれだけ？ 1食あたりの目安量



主食

軟飯 90 g～
ご飯 80 g

主菜

魚・肉：15～20 g
豆 腐：50～55 g
卵：1/2 個～2/3 個
乳製品：100 g

野菜と果物

40～50 g

離乳食の固さはどれくらい？



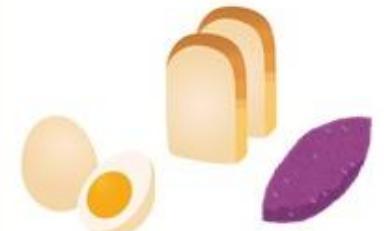
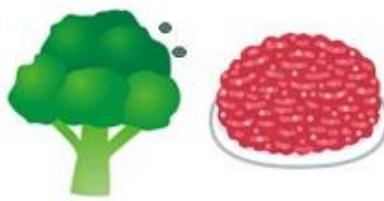
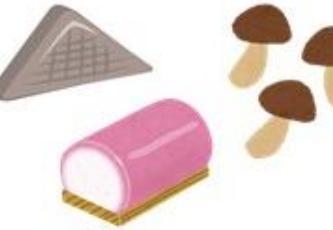
- ・歯ぐきで噛みつぶせる固さ（肉団子くらいの固さ）

○形のある食材を噛みつぶせるように

大きめの食形態も食べられる

○生えてきた歯を使って食べる力につけていく時期

12~18ヶ月では処理しにくい食べ物

<p><u>パサパサするもの</u></p>  <p>唾液を吸うものは食べにくいため、水分やとろみを足して調理</p>	<p><u>皮が口に残るもの</u></p>  <p>薄皮を取り除く 豆類は軟らかくなるまで煮込む</p>
<p><u>ぱらぱらでまとまりにくいもの</u></p>  <p>とろみを足したり、ひき肉料理はつなぎを多めに使う</p>	<p><u>弾力のあるもの</u></p>  <p>誤嚥の危険性がある形状のものは与えない</p>
<p><u>ペラペラしたもの</u></p>  <p>生の葉野菜は食べにくいため加熱 海藻類は軟らかくトロトロに調理</p>	<p><u>硬いもの</u></p>  <p>肉は薄いものを選び筋をたたいて食べやすくする (周りに片栗粉をまぶして加熱するとパサつきも抑えられる)</p>

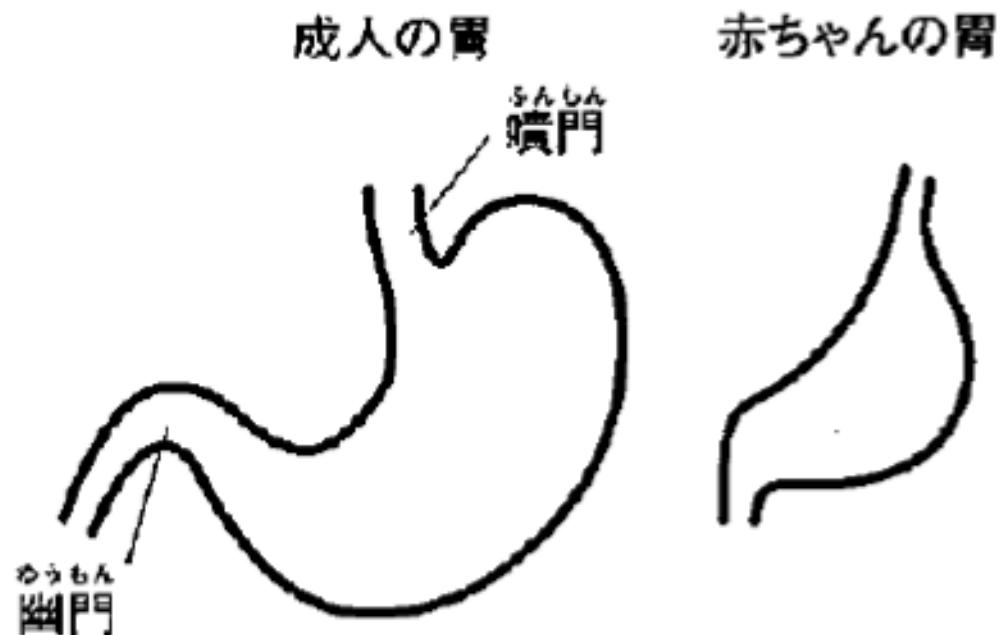
おやつについて

おやつは、12か月～1歳半で
必要になります。

おやつの時間に与える食材は、
「お菓子」ではありません。

1歳頃になると運動量が増えてきて、体は小さくても多くのエネルギーが必要になります。しかし、胃は小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3回の食事だけでは必要な量の栄養を摂ることができません。

子どもにとっての『おやつ』は補食です。3回の食事では不足しがちな栄養量を補うために必要な『食事の一つ』と考えましょう。



【おやつの回数の目安】

- 1~2歳：
1日2回（午前1回と午後1回）
(例) AM 10時とPM 3時
- 3歳以上：
1日1回（午後に1回）
(例) PM 3時

おやつ (50~60kcal)

【くだもの】



バナナ
中1/2本



みかん
中1個



りんご
1/4個

【乳製品】



牛乳 100 ml



チーズ
1/2個

おやつ (100~120 kcal)



みかん
中1個



牛乳 100 ml



さつま芋
中1/2個 (50 g)

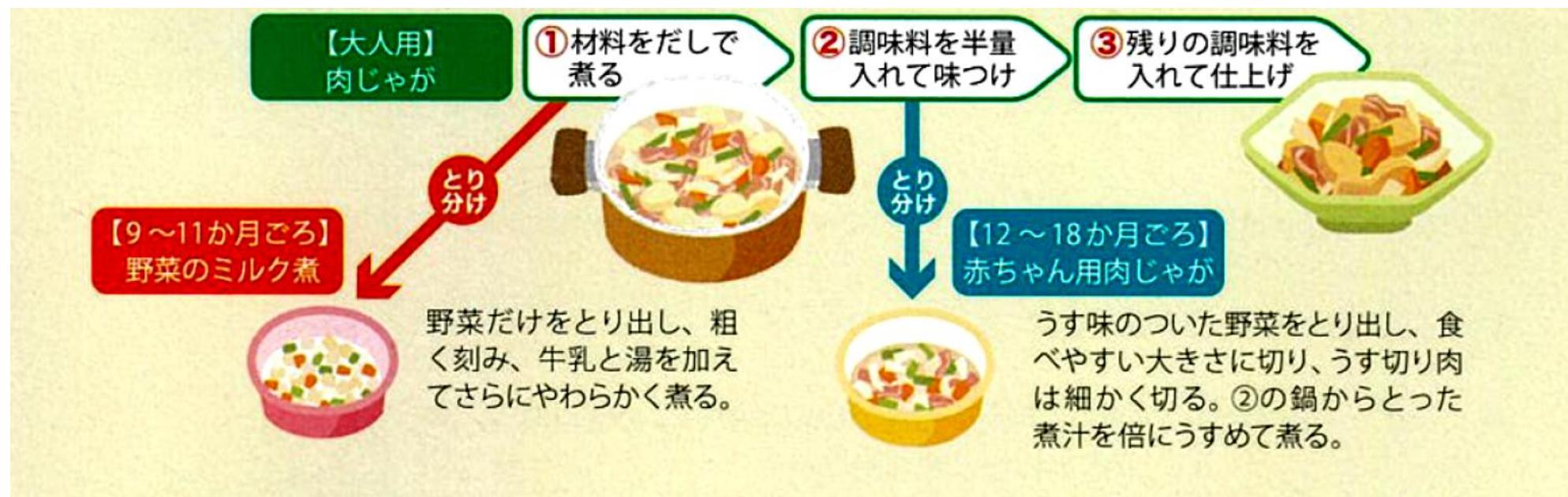
【おやつ選びのポイント】

★一日 100~150 キロカロリー

おにぎりや果物、芋、
牛乳やヨーグルトなど、
食事でとりきれない栄養素を選ぶと○

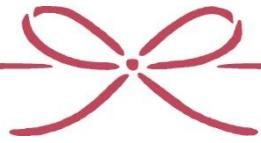
大人の食事のとりわけについて

- 離乳食後期（3回食）ごろから、
- ママ・パパと同じご飯が食べられて、子どもの食事への興味や食べる意欲UPにもつながります。



とりわけのコツ

- ・食材の味付けをする前に取り出す
- ・とりわけたあとは
「きざむ」「つぶす」「とろみをつける」等



ありがとうございました

