

9か月～11か月頃

食事の目安

月齢	9か月から11か月頃
離乳食回数	3回
母乳回数	赤ちゃんが飲みたいだけ（授乳のリズムをつける様にしましょう）
育児用ミルク回数	1日2回程度
調理形態	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

与える食品			量の目安	調理法
主食	米	目食い 安べす 量され せか る場 合種類 の	全がゆ90～軟飯80g・子ども茶碗1杯(粥)～1杯弱(軟飯) 25～35g・8枚切1/2枚弱～6枚切1/2枚弱	
	パン		75～110g・じゃがいも(蒸)1/2個強～3/4個弱	パンブティング・フレンチトースト
	芋		さつまいもなど・50～70g(1/5本～1/4本強)	焼きマッシュ・茶巾
	麺		20～25g・うどん(乾) そうめん(乾)だと・1/3束～1/2束	くたくた煮・クリーム煮
副菜	野菜 ・ 果物	かぼちゃ、にんじん、大根、キウリ、かぶ、青菜、キャベツ等 りんご・みかん・いちご・もも	23～30g かぼちや15g(3cm角1切)+トマト10g(1/8の半分) ～ ほうれん草15g(1/2株)+キャベツ15g(1/3枚) 7～10g 缶詰黄桃1/2割の1/4～みかん2切～3切	グラッセ・サラダ あら刻み・薄切り・サラダ
	魚	白身魚(たら、塩抜きしたしらす) 赤身魚(さけ・まぐろ) 青皮魚(あじ・さんま等)	計15g・鮭等切り身1/5切	蒸し魚・ムニエル 焼き魚・揚げ魚 煮魚・ムニエル・焼き魚
主菜	肉	レバー 鶏 豚・牛(赤身)	計15g・ひき肉大さじ1弱	ソテー・コロッケ・ベビーフード オムレツ・ベビーフード そぼろ煮・シチュー・ベビーフード
	豆腐		45g・豆腐なら1/6丁弱 または納豆15g(1/3パック)	火を通してつぶす・バター焼き・麻婆豆腐 納豆・火を通してつぶす
	卵		全卵1/2個	オムレツ・ゆで卵・目玉焼き
	乳製品	ヨーグルト(無糖) チーズ	ヨーグルトなら80g またはヨーグルト40g(大さじ2・2/3)+スライスチーズ4g(1/4枚強)	野菜や果物と和える チーズ焼き・スティックチーズ

※量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調整しましょう。

※量は1回1食品を使用した場合の値です。例えば米とパンを与える場合は、示してある量のそれぞれ1/2程度を目安としましょう。

※食品は火を通して、歯ぐきでつぶせる固さにしてあげましょう。

※調理しにくい食材、用意しにくい食材はベビーフードを利用しましょう。

※食物アレルギーのあるときは医師に相談しましょう。

※廃棄量を除いた正味重量