

離乳後期(9~11か月頃)のポイント

| | |
|---------|---|
| 口の構造 | <ul style="list-style-type: none">・歯ぐきでつぶす・舌は前後・上下・左右に動くようになる |
| 食品の選択 | <ul style="list-style-type: none">・食品の種類を増やす・卵(卵黄→全卵へ)・魚類(青背魚も)・肉類(鶏→豚も)・大豆製品(生揚げも) |
| 調理の形態 | <ul style="list-style-type: none">・バナナのやわらかさ (歯ぐきでつぶせるかたさ) |
| 食べ方のめやす | <ul style="list-style-type: none">・大人のものを利用して献立に変化を・形のあるものを使って噛む練習・手に持って食べる練習 |
| 味つけ | <ul style="list-style-type: none">・大人の1/4 |

離乳食は1日3回。
歯ぐきでつぶす
練習をします。

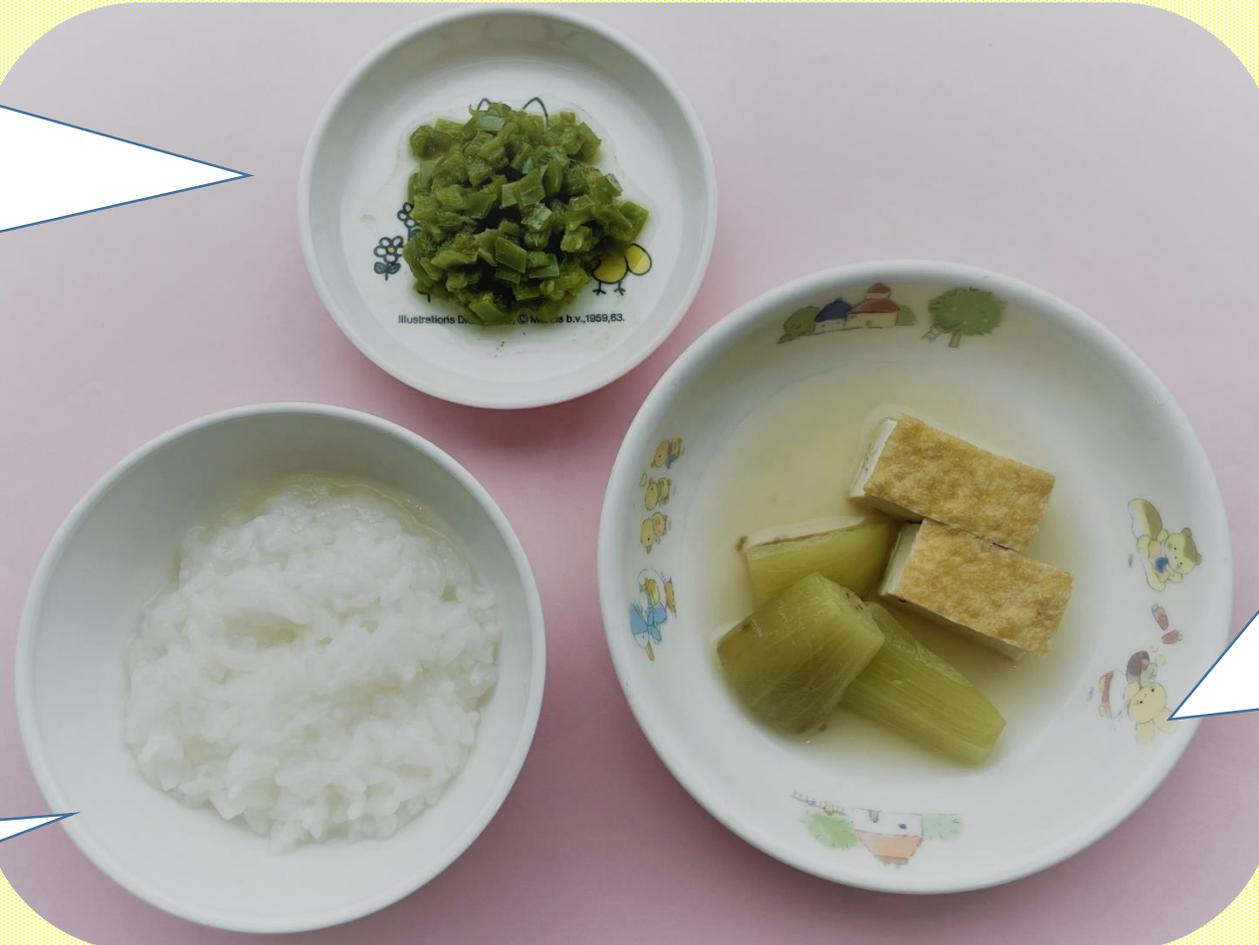
9~11か月頃の献立例

分量は目安です。赤ちゃんの食欲や体調に合わせて。

「ピーマンの煮物」
ピーマンをゆでて粗みじん切りにし、だし汁で煮ます。から煎りしたかつお節をほぐして混ぜます。

- ・ピーマン 15g
- ・だし汁 適量
- ・かつお節 少々

5倍がゆ 90g
(米1:水5で炊く)



「厚揚げとかぶの煮物」
厚揚げは油抜きし、なすは皮をむきます。厚揚げの外側は硬いので、中側のやわらかい部分を食べます。

- ・厚揚げ 20g
- ・なす 15g
- ・だし汁 適量
- ・しょうゆ 少々