

「離乳食講座と実習」

離乳食 9～11か月頃



『食事の形態』 歯ぐきでつぶせるかたさ→バナナくらいのかたさ

◎軟飯 ※軟飯のかたさはお子さんの様子を見て調節してください。

材 料（1人分）	作 り 方
ごはん 50g	① 鍋に、ごはんと水を加えてよくかき混ぜる。
水 100ml	② 弱火で10分くらい煮込んで火を止め蒸らす。

◎みそスープ（大人のみそ汁から取り分けて）

材 料（1人分）	作 り 方
にんじん 10g	① にんじん・玉ねぎは一口大に、小松菜の葉の部分は小さく食べやすい大きさに切る。
小松菜（葉） 5g	② だし汁で煮て、軟らかくなったらみそを溶き入れて最後に牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
玉ねぎ 10g	※いろいろな野菜を使って、食材の幅を広げましょう
だし汁 70ml	牛乳をフォローアップミルクにすると鉄分アップに！！
みそ 小さじ1/4	
牛乳 大さじ1	

◎魚のソテー（大人のお刺身を利用して）

材 料（1人分）	作 り 方
魚（刺身） 2切れ	① 魚を醤油と水を合わせたたれにつけておく。水けをきり、片栗粉をまぶし余計な粉ははたいておく。
醤油 小さじ1/4	② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼き、中まで火を通す。
水 小さじ1	※マグロ（赤身）、タイ、サケ、アジなどなんでも合いますが、貝類やイカ・タコは不向きです。
片栗粉 少々	
サラダ油 少々	

◎さつま芋のきな粉まぶし

材 料（1人分）	作 り 方
さつま芋（皮なし） 30g	① さつま芋は1cm角の拍子切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
きな粉 適量	② 小鍋に①を入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまでゆでる。（皿にのせ、ラップをかけて1分ほどレンジで加熱しても良いです。）
	③ ②の水けをきり、きな粉をまぶす。
	※ゆでたマカロニやミルクに浸したパンをトーストして、きな粉をかけてもおいしいですよ。おやつにピッタリ！！

進め方のポイント

- ☆ 1回の食事で子どもの茶碗に軽く1杯位食べていれば、3回食に進めます。（個人差がありますので、様子を見ながらすすめましょう。）
- ☆ 舌が左右にも動くようになります。舌でつぶせなければ、左右に寄せて歯ぐきでつぶして食べるようになります。
- ☆ 赤ちゃんが口を動かしてかんで食べるのを確かめて、かたさや大きさを少しずつ調整しましょう。
- ☆ 9か月以降は、鉄が不足しやすいので、動物性食品（赤身の魚や肉・レバー）や植物性食品（ほうれん草・大豆の製品など）を取り入れてみましょう。
- ☆ 手づかみ食べもできるようになるので、持ちやすい長さや大きさのものも用意してみるといいですね。
- ☆ 少しずつコップのみの練習もはじめてみましょう。

離乳食 12～18か月頃

『食事の形態』 歯ぐきで噛めるかたさ→肉団子くらいのかたさ



◎ ぎせい豆腐

材 料 (1人分)	作 り 方
にんじん 15 g しいたけ(しめじ) 10 g 小ねぎ(4 cm位の長さ) 2 g 絹ごし豆腐 30 g 卵 1/3 個 だし汁 大さじ 1/2 醤油 2～3 滴 サラダ油 少々	① にんじんは皮をむき、やわらかくゆでて細切りにする。しいたけは、みじん切り、小ねぎは小口切りにする。 ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、水きりしておく ③ ボールに②を入れ、なめらかにつぶす。①を入れ、だし汁、醤油を入れた溶き卵を加える。 ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を流し入れて弱めの中火にし、火が通るまで両面をよく焼く。食べやすい大きさに切る。 ※野菜は何でも良いので、大人のみそ汁を作るとき、具を少し取り分けて作ると作りやすいです。残った卵は大人のみそ汁へ

◎ 青菜のポテト焼き

材 料 (1人分)	作 り 方
じゃが芋 1/2 個(50 g) 小松菜 10 g プロセスチーズ 1/2 個(7.5 g)	① 小松菜はみじん切りにし、一口大に切ったじゃが芋と一緒にゆでてつぶしておく。 ② チーズは細かく切り①と混ぜて、小判形に丸める。 ③ フライパンで両面をこんがり焼く。

◎ フルーツサンド

材 料 (1人分)	作 り 方
食パン 6枚切り1枚 果物 30 g ヨーグルト 30 g	① ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたざるに入れ、水切りしておく。果物はみじん切りにする。 ② 食パンの耳をとり、半分に切る。厚みが半分になるように包丁で途中まで切り込みを入れる。 ③ 水切りしたヨーグルトと果物を混ぜ、②にはさみ、食べやすい大きさに切る。 ※みかん、バナナ、いちご、桃など柔らかい果物が食べやすいです。季節のものを取り入れてみてくださいね。(果物缶詰でも可。) ※ヨーグルトはクリームチーズにかえてもおいしいですよ。

進め方のポイント

- ☆ 食べものに合わせて上手にかみ方を変えることを覚えていくときです。
- ☆ 食事時間を決め、しっかり食べる習慣をつけましょう。
- ☆ その日によって食べたり食べなかったりのムラ食いなども出てきますが、一時的なものですので、無理強いせずに、ゆっくりすすめましょう。



離乳食についてのご相談は、
佐世保市保健福祉部 健康づくり課 栄養士まで
TEL 24-1111(内線 5535)