

9~11ヶ月頃



3回食をはじめましょう

早寝・早起き・食事リズム

生活リズムをととのえましょう

離乳食からの栄養が主になっていく時期。
(食後のミルクは少しずつ量が減っていきます。)

- 活発に動くようになり筋肉量が増える時期です。たんぱく質を多く含む食品を毎食必ず1品入れましょう。
- 貧血予防のために鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心掛けましょう。
- おやつは3回の食事をしっかりとれるようになってから、補食となるもの(芋類・乳製品・おにぎりなど)をあげましょう。

木更津市健康推進課

TEL 23-1300

《すすめかたのポイント》

- 調理は薄味で粗いみじん切り(5~8 mm角)程度にし、上下の歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらいの固さ)にしましょう。
- 離乳食の後のミルクは減ってきます。赤ちゃんの食欲に応じて50~80cc位与えますが、飲まない赤ちゃんもいます。
- コップを使って飲む練習をはじめましょう。
- 手づかみ食べしやすい食事や環境をつくりましょう。
- 赤ちゃんも家族と一緒に食事をして、楽しい食卓体験をしましょう。
- お誕生日を目安に離乳食を与える時刻を、徐々に朝・昼・夕に切り替えるように心掛けましょう。



《与え方》

目安の時間				
6時頃	10時頃	14時頃	18時頃	22時頃
母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク

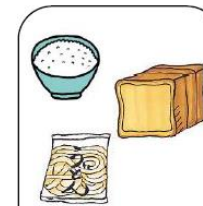
《食事作りのポイント》

- 味つけはうすく
味の目安はお母さんが味わってみて、味がしているか、いないかという位の、ごく薄味ですすめましょう。
- かたさ・形態を赤ちゃんにあわせて
離乳食の進行程度にあった固さ、形にすることが大切です。
- 魚は油や小骨の多いもの、干物類は塩分が多いので控えめにまぐろやぶり、いわし等油の多い魚の食べすぎはお腹をこわやしくなります。干物類は塩分が多いので控えめにしましょう。
- においが強く、繊維の多い野菜を控える
みつば・みょうがなど、においの強いもの、たけのこ・ごぼうなども食べにくい食材です。
- 香辛料は使わない
使用する場合は、食欲を進める意味でカレー粉、ケチャップなどを香り付け程度にしましょう。

《与えてよい食品》

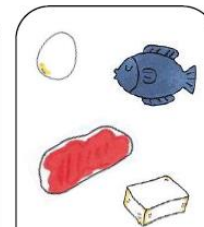
	力や体温となるもの	血・肉・骨となるもの	体の調子をととのえるもの
与えてよい食品	5倍かゆ〜軟飯 パン うどん マカロニ	全卵(オムレツ、だし巻、スクランブル) 赤身魚(煮付) 白身魚(バター焼き、ムニエル) 青皮魚(いわし、さばさんまなど) ※十分に加熱する。 肉(脂肪の少ない鶏・豚・牛肉)	野菜 (消化に悪いものは除く) 海藻 わかめ 焼きのり とろろ昆布
	じゃがいも さつまいも さといも バター サラダ油	豆腐 納豆 きな粉 大豆 (軟らかく煮たものを、必ず潰して与える。丸のままだと気管に詰まることがある。) チーズ ヨーグルト	

《1回の食事量の目安量》



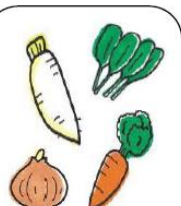
穀類

全かゆ……90g
〜軟飯 80g
又はパン……
6枚切 1/2枚
又はうどん……
1/3玉



魚・肉・豆腐 卵・乳製品

魚……15g 又は
肉……15g
又は豆腐……45g
又は卵……
全卵1/2
又は乳製品……
80g



野菜類

粗いみじん切り
やわらか煮
30g~40g

※色の濃い野菜も
取り入れる。

大人の献立を充実させて

離乳食に利用し、献立に変化を

大人の食事からの取り分け離乳食

大人の献立

カレーライス
(豚肉、玉ねぎ、人参
じゃがいも)

フレンチサラダ
(白菜、レーズン、みかん
フレンチドレッシング)

ごはん
おでん
(大根、里いも、ちくわ
こんにやく、こんぶ
がんとどき、はんぺん)

かきたま汁
(卵、みつば、だし汁)

ごはん
みそ汁
(油揚げ、長葱、わかめ)
ビーマン肉詰め
(ビーマン、玉ねぎ、合挽き肉)
チーズスパゲティ
(スパゲティ、チーズ、バター)
人参グラッセ
(人参、バター)
お浸し
(ほうれん草)

赤ちゃんの献立

全がゆ
ホワイトシチュー
(豚挽肉、玉ねぎ、人参
じゃがいも
牛乳(またはミルク)
果物
(みかん)

バターがゆ
(全がゆ、バター)
おでん
(大根、里いも、焼豆腐)
かきたま汁
(うすめて大人の1/2の量)

肉団子のスープ煮
ビーマン、玉ねぎ、
合挽き肉を使って肉団子
ケチャップ、ほうれん草
スパゲティ
人参グラッセ
(人参、バター)

～鉄分が不足しないように注意しましょう～

生後9か月頃には赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる心配が出てきます。鉄欠乏は脳の発達にも影響することがわかっています。鉄を含んだ離乳食を取り入れましょう。

1日当たり、男の子5.0mg・女の子4.5mg
摂取することが推奨されています。

《鉄を多く含む食品》

	食品名	1回分の目安量(g)	鉄含有量(mg)
動物性食品	鶏レバー	15	1.4
	豚レバー	15	2.0
	牛肉(赤身)	15	0.4
	豚肉(肩赤肉)	15	0.2
	かつお	15	0.3
	きはだまぐろ	15	0.3
植物性食品	卵	全卵 1/2 個	0.5
	豆腐(木綿)	45	0.9
	納豆	15	0.5
	小松菜	20	0.6
	ほうれん草	20	0.4
ひじき(戻し)	10	0.6	

※ 植物性食品に含まれる鉄は、動物性食品に含まれる鉄よりも吸収率は低いですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率は高まります。

(例) 1日の鉄分摂取

A社の調製粉乳 200ml × 1回・・・1.56mgの鉄を含有

1日の鉄分摂取量				
6時頃	10時頃	14時頃	18時頃	22時頃
ミルク (200ml) 1.56mg	離乳食 + ミルク (50ml) 0.39mg	離乳食 + ミルク (50ml) 0.39mg	離乳食 + ミルク (50ml) 0.39mg	ミルク (200ml) 1.56mg

※ (例)では調製粉乳を使用した場合、1日の鉄分量 4.29mg 摂取出来た。離乳食が順調に進んでいけば、あえてフォローアップミルクに切り替えずとも良いです。

フリージングで簡単に! 鉄分たっぷりアレンジ

鉄分を多く含む食材は、まとめて下処理し、フリージング(冷凍保存)しておく便利です。

使用する時は、再度しっかり加熱しましょう。

◆◆レバー◆◆

- レバーの白い筋や脂肪を包丁で取り除き、一口大程度に切る。
- 血の塊などの汚れを洗い流したものをボールに入れ、流水に10分程度さらす。
※ 臭みが気になる方は、さらにボールの中に水気をきったレバーと牛乳を入れ10分程度浸した後、洗い流す。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、水気をきったレバーを入れて茹でる。
- 火が通ったらザルにあげ、粗熱が取れたら容器などに入れて冷凍保存する。
- 必要な時に凍ったまますりおろして、肉団子に混ぜたり、スープに散らしたりして使用する。

◆◆ほうれん草◆◆

- ほうれん草の泥などをよく洗って茹でる。
- 葉は粗みじん、茎はみじん切りにし、製氷皿や容器で小分けにし冷凍保存する。ごはん、うどん、スープ、煮物など、色々な料理に使えます。

— 偏食について —

食欲不振やむら食い、遊び食べがあらわれてきますが、無理じいはいないようにしましょう。同じ食材でも調理方法を変える(煮る・焼く・炒める・とろみをつけあんかけ風にする、など)と食べることもあります。

赤ちゃんが食べやすいおかずを工夫し、もし食べなくても偏食だと決め付けしないで時々メニューに加えてみましょう。

