

離乳食 BOOK

後期編

後期(9~11か月ごろ)の食事

食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。

共食（一緒に食事をする事）を通じて食の楽しい経験を積み重ねましょう。

固さ

歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

食材

魚：赤身魚～青魚

肉：鶏肉に慣れたら、脂肪の少ない赤身肉から。

卵：全卵が食べられるようになります。

乳製品：無糖ヨーグルト、牛乳（調理用）、塩分脂肪の少ないチーズ

味

味つけはしなくても良いです。

味付けをするなら薄味で、風味付け程度にしましょう。

口の動き

歯ぐきでつぶすことができるようになります。



◎この時期は鉄分が不足しやすいので、赤身の肉、卵、赤身魚、大豆製品、ほうれん草などを取り入れましょう。

府中市子育て応援課





材料

《米で作る場合》約3回分

米・・・・・・・・・・1/4カップ

水・・・・・・・・・・1と1/4カップ

《ご飯で作る場合》約1回分

ご飯・・・・・・・・・・50g

水・・・・・・・・・・100ml

ポイント

- おかゆの固さは水の量で調整しましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

《米で作る場合》

- ①鍋に米と水を入れて、20～30分おく。
- ②ふたをして火にかけ強火にし、沸騰したら弱火で30分くらい炊く。
- ③火を止めて約15分蒸らす。

《ご飯で作る場合》

- ①鍋にご飯と水を入れる。
- ②ふたをして火にかけ強火にし、沸騰したら弱火で20分くらい炊く。
- ③火を止めて約15分蒸らす。

主食

くたくたうどん



材料1人分

ゆでうどん	25g
鶏ミンチ	5g
かぼちゃ	5g
白菜	5g
人参	5g
ほうれん草（葉先）	10g
だし汁	100ml

ポイント

- ゆでうどんは塩分があるので、ゆでてから使用しましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①やわらかくゆでたうどんは、1～2cmに切る。
- ②かぼちゃ、白菜、人参は粗みじん切りにしておく。
- ③ほうれん草は、やわらかく煮て葉先を刻む。
- ④鍋にだし汁、鶏ミンチと②を入れ、沸騰したら①、③を入れ煮込む。

主菜

肉団子の野菜あんかけ



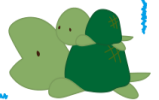
材料（1人分）

豚ミンチ	15g
豆腐	10g
片栗粉	少々
白菜	10g
人参	10g
だし汁	100ml
水溶き片栗粉	少々

ポイント

肉について

脂肪の少ない赤身肉からあげましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①ボウルに豚ミンチ、豆腐、片栗粉を入れ混ぜ合わせ、1cmくらいの肉団子を作る。
- ②白菜、人参は小さめの角切りにする。
- ③鍋に、だし汁、①、②を入れやわらかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

※水溶き片栗粉の作り方

〈割合〉片栗粉 1：水 2

〈使い方〉加熱した具材に少しずつ回し入れ、再度ひと煮立ちする。

主菜

野菜オムレツ



材料 1 人分

卵	10g
プロセスチーズ	3g
玉ねぎ	5g
人参	5g
ブロッコリー	3g
だし汁	小さじ1



ポイント

卵について

全卵が食べられるようになります。
しっかりと火を通しましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①チーズは小さめに切る。玉ねぎ、人参、ブロッコリーはゆでてからみじん切りにする。
- ②ボウルに卵、だし汁、①を入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンで両面焼く。



主菜

魚のムニエル



材料 1 人分

魚 刺身用 2 切れ
小麦粉 少々
バター 少々

ポイント

🐟 魚について 🐟

青魚（いわし・さんま・あじなど）
が食べられるようになります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

魚に小麦粉をまぶし、フライパンにバターを入れて両面焼く。

副菜

かぼちゃのおやき



材料（8個分）

かぼちゃ 30g
豆腐 40g
片栗粉 15g



ポイント

◎手づかみ食べ

生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。

食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①かぼちゃは皮をむいてやわらかくゆでる。
- ②豆腐は水気を切ってボウルに入れ、①、片栗粉を加えよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに②をスプーンで落とし、両面焼く。

副菜

かぶのそぼろ煮



材料 1 人分

かぶ 20g
豚ミンチ 5g
だし汁 100ml



ポイント

- 指で軽くつぶせるぐらいのやわらかさまで、煮ましょう。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①かぶは5mm角に切り、だし汁でやわらかく煮る。
- ②ミンチを加えてさらに煮る。