



離乳後期 (9～11か月ごろ)

カミカミ期

「はいはい」や「つかまり立ち」など、体をよく動かす時期です。

食事でも1日3回になり、栄養の60～70%を離乳食からとるように
なるので、母乳・ミルクの量もだんだん減ってきます。

前歯が生えてくると、食べ物をかじりとり、奥の歯ぐきですりつぶせるように
なります。よく「かみかみ」する練習をしましょう。

離乳後期：進め方のポイント

◎食事は1日3回、ちょっとずつ大人の時間に近づける。

(夜はできるだけ7時頃までには食べられるといいですね)

◎鉄分が不足してくる時期なので、鉄分の多い食品も積極的に使いましょう。

◎“手づかみ食べ”を始めたら、切り方を工夫し、持ちやすい形にもチャレンジ！

◎お茶や白湯でも水分補給を(コップの練習もしましょう)

固さ	弾力のあるバナナくらいの、歯ぐきですりつぶせる固さ
味付け	だし汁を中心に大人よりも薄い味付け。 醤油、砂糖、塩、みそに加え、ケチャップやマヨネーズなども少量使えます。
量	☆主食(炭水化物) → 5倍かゆ(90g) ～ 軟飯(80g)
	☆野菜・果物 → 30～40g
	☆たんぱく質 → ※進み具合や食欲に応じて調節する 右のうちどれか1種類 または 少しずつ組み合わせて 使う ・魚 15g ・肉 15g ・豆腐 45g ・全卵 1/2個 ・乳製品 80g 豚肉、牛肉、青魚 なども徐々に使える ようになります

野菜は柔らかくして

5ミリ～1センチ角ほどに。

細かくしすぎないで！



食事でも1日3回になり、作る人も何かと大変。
取り分けられるメニューや食材を使い
離乳食の手間を省きましょう。

後期（9～11か月頃）のおかゆは **5倍かゆ**

（炊飯器で作りやすい分量）米 100g、水 500ml
※または、炊飯器にあるおかゆの目盛りに合わせて炊く。



1歳に近づいてきたら、少しずつ **軟飯** にしていきます。

（炊飯器で作りやすい分量）米 100g、水 300ml



鉄分の不足に注意しましょう



赤ちゃんは、お腹の中でお母さんからもらった鉄分をもっています。

しかし、6か月以降には鉄不足を生じやすくなってしまうため、**離乳食からの補給が必要**です。

鉄不足で貧血が長期になると、身体・精神の発達に影響がでることもあるので、離乳食に鉄分の多い食品も取り入れましょう。



鉄分の多い食品

赤身の魚や赤身肉、レバー



納豆、高野豆腐（大豆製品）



あさりなどの貝類



ほうれん草や小松菜、枝豆、レーズン



焼きのり、青のり



粉ミルク
（料理に利用）



など

ミルクとフォローアップミルクの違いは？

粉ミルクは、赤ちゃんがご飯の代わりに飲む完全栄養食で、乳児に必要な栄養素が全部入っています。

フォローアップミルクは、離乳食だけでは摂りにくい栄養素を補うものなので、離乳食がしっかり食べられるようになってから利用します。

1才を過ぎたら牛乳に移行していきましょう。

