



9か月から1歳半ごろまで

赤ちゃんの食べもの



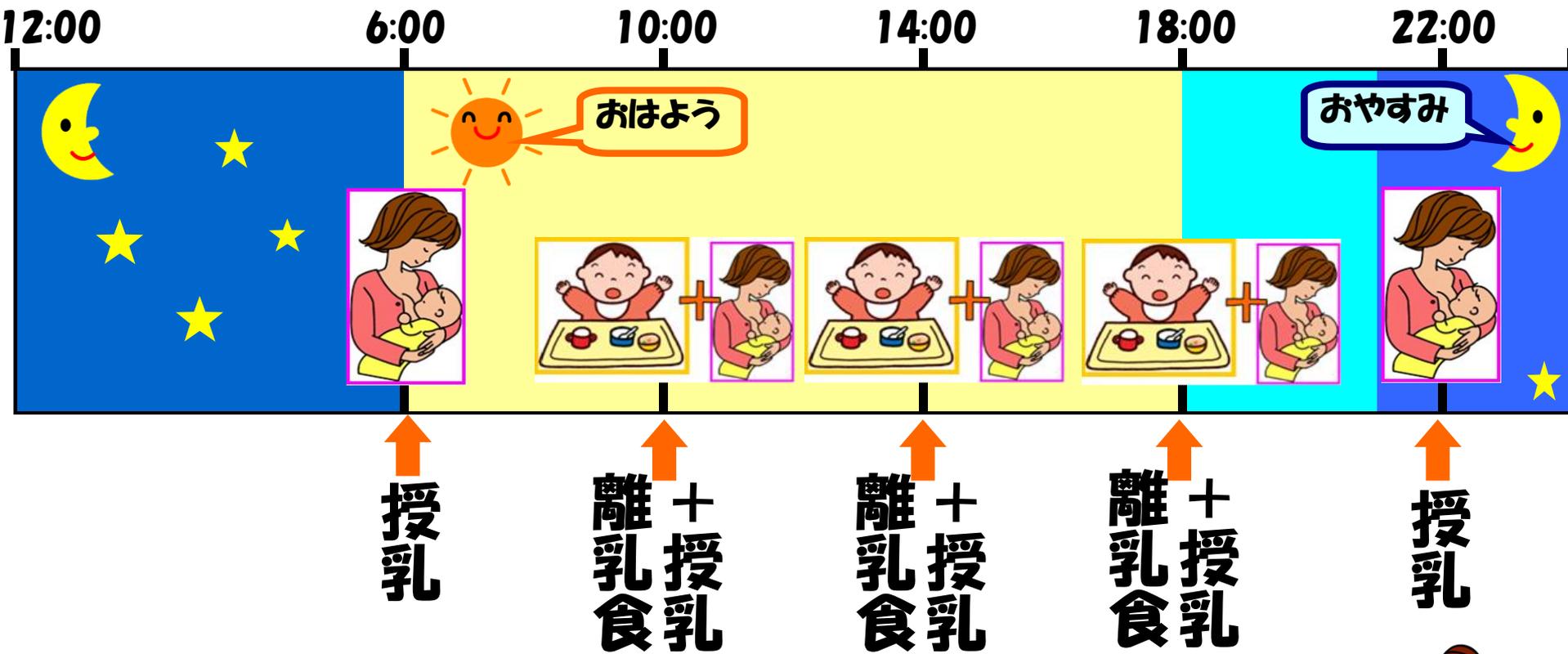
京都市
CITY OF KYOTO

京都市区役所・支所保健福祉センター管理栄養士

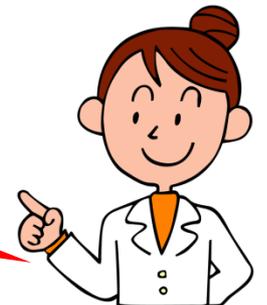


9～11か月頃生活リズム例

1日3回食



食事のリズムを大切に！



9～11か月頃の離乳食

- 歯ぐきで押しつぶすことを覚えていきます。

もぐもぐごっくん → かみかみごっくん

- 舌でつぶせる(豆腐くらい)

→ 歯ぐきで押しつぶせる(バナナくらい)

- できるだけいろいろな食品を使い、味覚の幅を広げましょう。

- コップの練習を始めましょう。 

- ✕ 菓子類(せんべい, ポーロ, 果汁等)は必要ありません。



9～11か月頃 かたさの目安

バナナくらいの歯ぐき
で押しつぶせるかたさ

味付けをするときは薄味にしましょう。



かみかみ

大人の指で押し
つぶせるかたさ



ゆで野菜
野菜のムニエル

魚のホイル焼き

けんちゃん汁

3倍がゆ（軟飯）

9～11か月頃ポイント

●積極的に取り入れましょう

・鉄の多い食品

赤身の魚



肉類



卵黄



大豆製品



緑黄色野菜

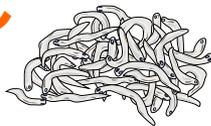


海藻類など



・ビタミンDの多い食品

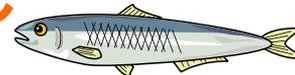
しらすぼし



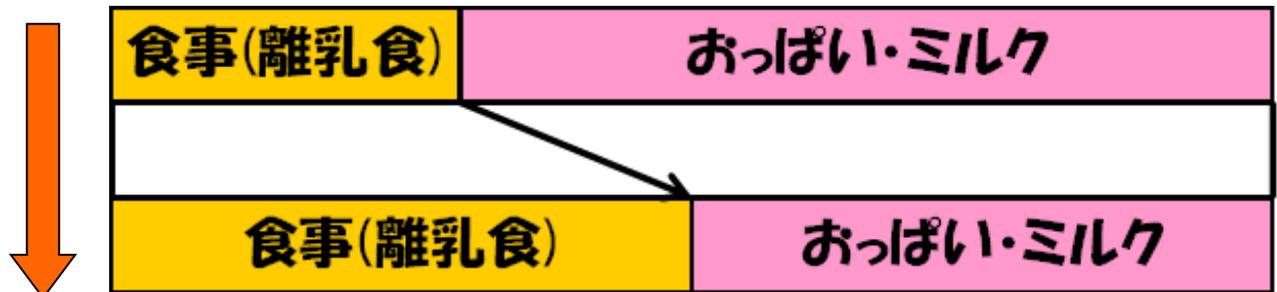
鮭



いわし



●食事量が増えるにつれ、おっぱい・ミルクは減ってきます。



フォローアップミルク



- おっぱい・ミルクの代替品ではありません。

(牛乳の代用として開発された食品です。)

- 離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加がみられない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用します。

- **牛乳は、料理に使う程度の少量なら離乳食から使えます。**



しっかり飲むのは、1歳頃からコップで与えましょう。

楽しく食べよう♪

手づかみ食べ

- 食べる前に手を洗いましょう。
- 手に持ちやすい食べ物を用意します。
(スティックに茹でた野菜・小さなおにぎり等)
- 汚れてもいい環境づくり
(エフロン, 新聞紙やシートを敷く等)
- 子どもの食べるペースを大切に



自分で食べると
おいし〜い!

じょうずに
つかめたよ



12～18か月頃 離乳完了

● 離乳の完了は、形のある食べものを噛みつぶすことができ、おっぱい・ミルク以外の食べ物から大部分の栄養が摂れる状態のことです。

● 味の濃いもの、刺激の強いものは控えましょう

漬物、佃煮、インスタント食品、香辛料、からし、わさびなど

● 食べやすい調理の工夫を

歯は生えてきますが噛む力は強くありません。

柔らかく煮る、食べやすい大きさに切るなど

※ 生もの(魚・卵・肉)はあげないように!

12～18か月頃かたさの目安

歯ぐきで噛みつぶせるかたさ



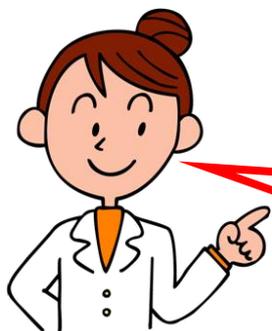
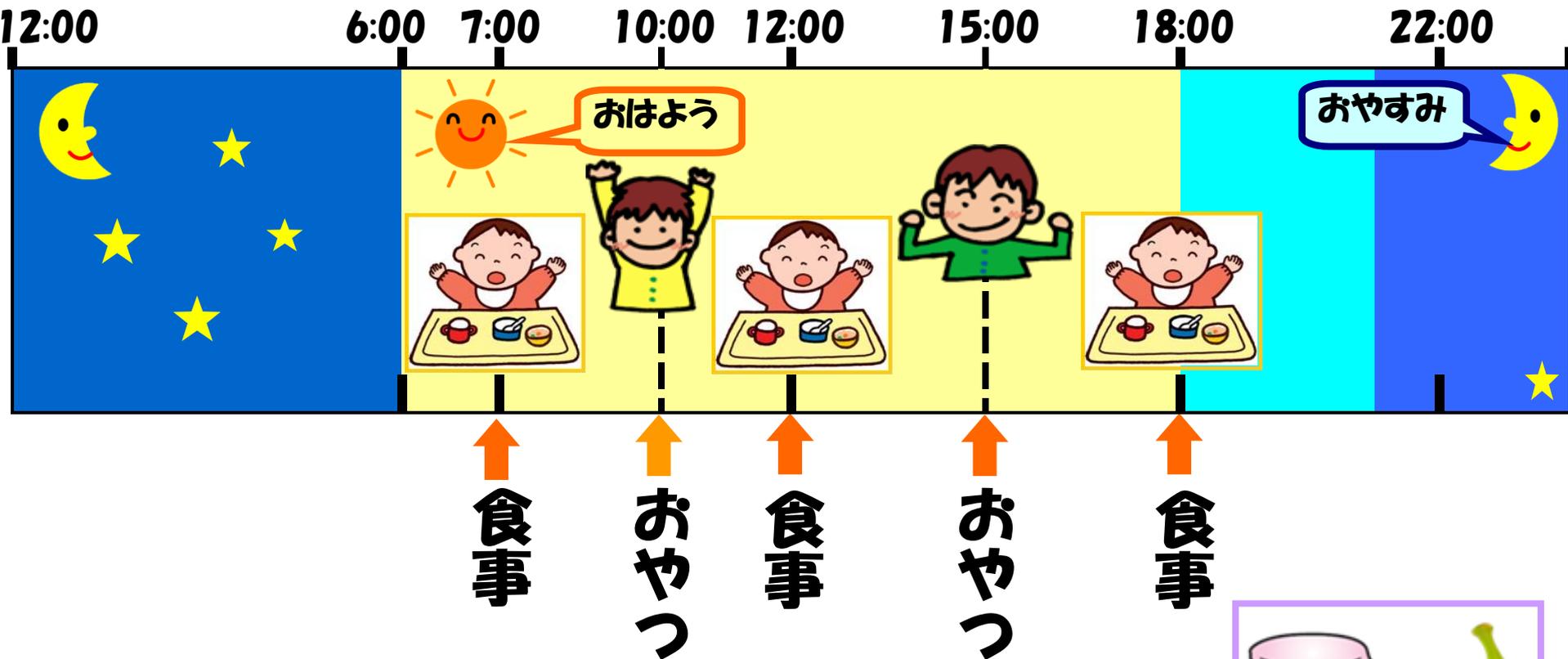
かちかち

噛む力は強くないので肉だんごくらいのかたさ

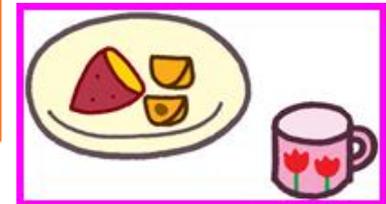
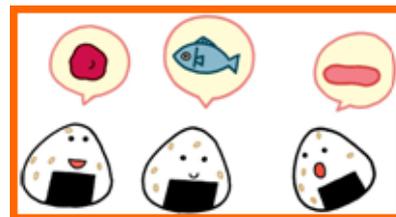
大人の食事(味付け前)から取り分けてあげられるようになってきます。



12~18か月頃 生活リズム例



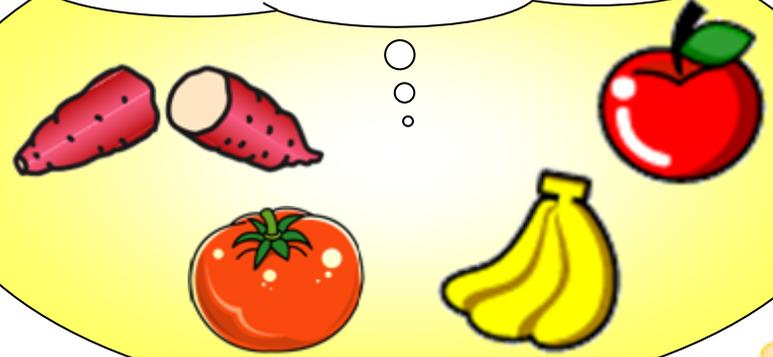
おやつは時間と量を
決めましょう



カルシウムを補うおやつ



ビタミンを補うおやつ



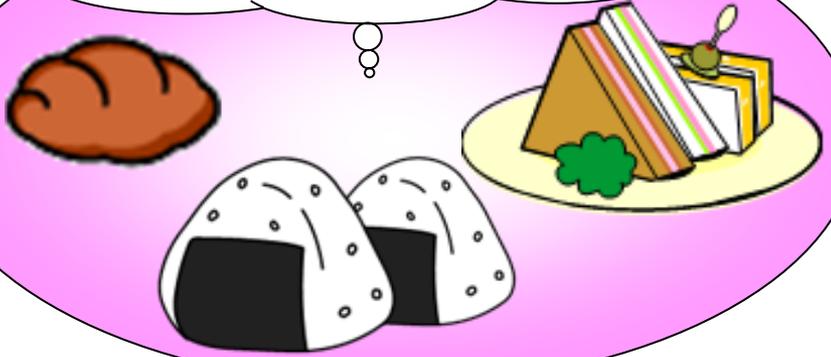
おやつに何をあげましょう？



飲みもの



食事を補うおやつ





お問い合わせは



各区役所・支所保健福祉センターまで

食欲があればたくさん食べさせてもいいの？

体調が悪くて食べない時は・・・？

**お子さんの個性や状況に合わせて管理栄養士がサポートします。
どんな些細なお悩みも、お気軽にご相談ください。**

京・食ねっとのご案内

**野菜や卵黄、ささみなどを
使った離乳食レシピを公開中！**



**家族みんなの健康づくりに
役立つ栄養情報も！**

