

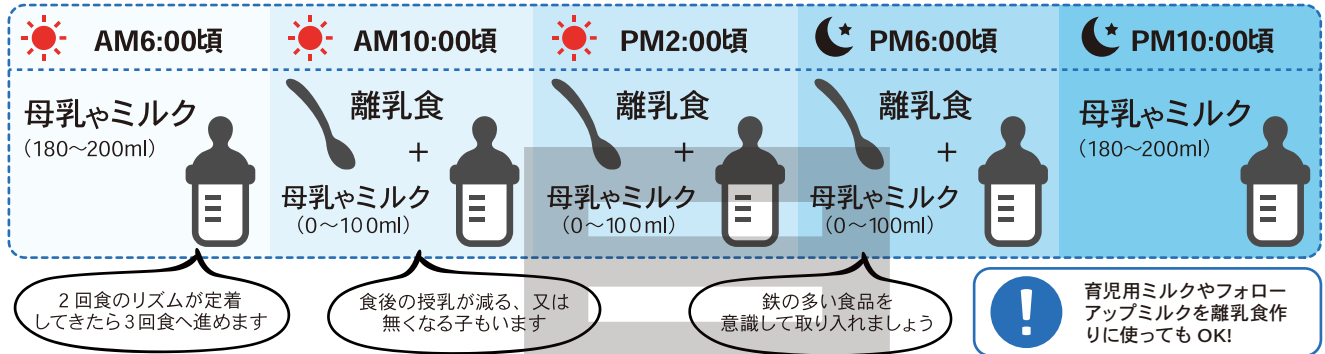
2回食から3回食へステップアップしましょう。



はちみつ・黒砂糖
1歳までは使わない

牛乳
加熱して離乳食に使える

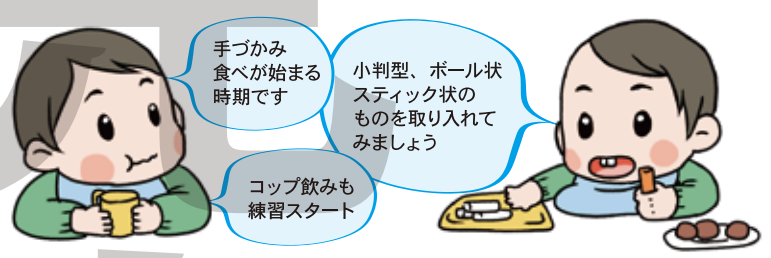
授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



赤ちゃんの様子



支援のポイント



調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ。柔らかく煮て少し大きめにする。(5~8mm角に切る)



1回の目安量

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
1回にいずれか 5倍がゆ (90g) → 軟飯 (80g) 食パン (25~30g) ※やわらかいパンは小さくちぎってそのままあげる 乾めん (15~25g) ※やわらかく茹でて細かく刻む いも類 (30~40g)	合わせて30~40g にんじん わかめ ほうれんそう バナナ	1回にいずれか 白身魚 → 赤身魚 → 青皮魚 (15g) 全卵 (1/2個) 鶏・豚又は牛の赤身ひき肉 (15g) 乳製品 (80g) ・牛乳 ・無糖ヨーグルト ・カッテージチーズ 豆腐 (45g) 納豆 (10g)

I穀類、II野菜・果物、IIIたんぱく質の多い食品を組み合わせて食べましょう/鉄は赤ちゃんの成長に大切な栄養素です。離乳食などで積極的にとりましょう。/衛生面から食べ残しは処分しましょう。

鉄を多く含む食品



こんな時
どうする？

「手づかみぐちゃぐちゃ！ の巻」

離乳後期

9～11か月頃



ワンポイント アドバイス

手づかみ食べがしやすい食事に！
持ちやすくかじりやすい大きさに

メニューを工夫しよう！

ご飯… 小さいおにぎりにしたり、パンは1cmの厚さに切る。

野菜… 柔らかく茹でてスティック状に。

果物… バナナは半分にして、縦に4つ割りにする。

注意

生のスティック野菜はポキッと折れてのどに詰まることがあるので要注意

