

# 9~11か月食（力ミ力ミ期）離乳食の進め方

富士こども園

## 発達

- ・歯茎でつぶして食べる。
- ・舌が左右にも動くようになる。
- ・手づかみ食べて食べようとする。

## ミルク・母乳

- ・食後のミルクは次第に減量する。



## 形態・固さ・大きさ

- ・歯茎でつぶせる固さ（バナナくらい）
- ・野菜は7~8ヶ月よりも少し大きくする（8mm角程度）

## 分量の目安 ごはん+おかず

主食（炭水化物）：全がゆ90~軟飯80g

主菜（タンパク質）：10~15g

（野菜）：30~40g

## 味付け

- ・薄味が原則。（醤油、塩、砂糖、酢、味噌、ケチャップ）

## 食材について

◎穀類 5倍がゆ（全がゆ）→軟飯 うどん（2cm位に切る） 食パン

◎野菜 キャベツ、玉ねぎ、大根、かぶ、じゃがいも、さつまいも、人参、  
かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ （8mm角程度に切ってやわらかく煮る。）

◎魚類、肉類 鶏ひき肉、しらす干し、白身魚、かつお節

◎果物 バナナ、オレンジ、みかん、いちご

◎豆類 豆腐、きな粉、豆乳

◎海藻 わかめ

## メニューと調理方法

### ①主菜

鶏ひき肉、白身魚などのタンパク質と野菜を組み合わせるもの。

### ②副菜

煮つけ、和え物などをアツの少ない野菜で作る。

### ③スティック野菜

人参、じゃがいもなどをのスティック状にして茹でる。

歯茎でつぶせるくらい（スプーンの背でつぶせるくらい）の固さにする。

ブロッコリーを小房にして柔らかく茹でたものも手づかみ食べしやすい。