

9～11か月食（カミカミ期）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。
- ・手づかみ食で食べようとする。

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カ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、和え物などをアク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。