

保育者からの
メッセージ



《生後9～11 か月ごろ》



平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和 8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



生後9～11か月ごろ

生後9か月頃から、食事のリズムを大切に、一日3回食に進めていきましょう。やわらかいものは、前歯でかじりとったり、歯ぐきでつぶせるようになります。



食事のポイント

- ◎家族一緒に楽しい食卓を・・・
- ◎栄養の中心が離乳食になります。
- ◎青魚(あじ・いわし・さんまなど)も食べられるようになります。



- ◎野菜類は、1cm 角位に切り、やわらかく煮て、歯ぐきでつぶせるようにしましょう。(指でつぶせるバナナくらいの固さ)



◇りんごの与え方について◇

りんごは噛んで細かくなったとしても、固さ、切り方によってはのどに詰まりやすい食材なので、与える際には注意が必要です。

離乳完了期までは、よく加熱をして食べさせましょう。

<献立例>

(1人分)



・全がゆ 90g

・豆腐だんご

もめん豆腐 25g
にんじん 5g
たまねぎ 3g
サラダ油 少々

A { パン粉 5g
片栗粉 2g
しょうゆ 0.5g

《作り方》

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで余分な水気を切り、つぶしておく。
- ② にんじん、たまねぎはみじん切りにして、油少々で炒める。
- ③ ②の野菜と①の豆腐、Aを入れて混ぜ合わせて丸め、ゆでる。

・じゃがいものみそ汁

じゃがいも 10g
にんじん 5g
かぶ 5g
(又は大根)
だし汁 100cc
みそ 1g

《作り方》

- ① にんじん、じゃがいも、かぶは1cm角に切り、だし汁で煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、みそを加える。

※みそは風味をつける程度に使い、うす味にしましょう。