

食品の使い方(9～11か月頃)

Ⅰ 穀類	米	9か月頃は5倍がゆが目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。	
	パン	軟らかいパンは、小さくちぎってそのまま与える。 トーストは、育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。 手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。	
	いも類	つぶし方を粗めにする。	
	麺類	軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。	
	コーンフレーク	砕いて、育児用ミルクまたは加熱した牛乳をかける。	
	オートミール	オートミールを湯に入れ、塩少々を加えて火にかけ、沸騰後弱火で3分ほど煮る。沸かした牛乳をかける。	
	ホットケーキ	軟らかく焼いてちぎって与える。うまく飲みこめないときは、育児用ミルクやフォローアップミルク、加熱した牛乳に浸すとよい。	
	クラッカー	主食の一部として、細かく砕いて与える。手に持って食べられる場合は、そのまま持たせる。	
Ⅱ 野菜・ 果物	果菜類 葉茎菜類 根菜類	食物繊維(不溶性)の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。 手づかみをしたい乳幼児には、手に持ちやすい大きさに調理する。	
Ⅲ たんぱく 質性食品	魚・貝類	いわし、さば、さんまなどの青皮魚、かき(貝)の軟らかい部分などを用いてもよい。 十分に加熱する。	
	肉	豚、牛の赤身肉を使うことができる。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすい。 レバーも少量なら鉄の含有量が豊富で勧められる。	
	大豆	軟らかく煮たものをつぶして与える。丸のまま与えると気管に詰まることがあるので、必ずつぶして与える。	
	納豆	細かく刻む。	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなどの調理用に使う。 育児用ミルクを用いてもよい。
		ヨーグルト	プレーンタイプのヨーグルトを使う。 加糖ヨーグルトにはショ糖の含有量が多いものもあり、それらは乳児にとって甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズを使う。かゆやシチューに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。カッテージチーズは水分含有量が多いので、開封後の保存に注意する。 クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は控える。	

資料 発行:公益財団法人 母子衛生研究会

「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き」 2020年4月より 国分寺市健康推進課