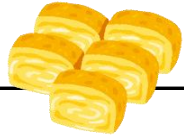





離乳食後期（9～11か月頃）



<p>離乳食の回数</p>	<p>1日3回 離乳食の後すぐに母乳・ミルクをあげる。</p> <p>食事量が増えると、食後の母乳・ミルクの量が、少なくなってきます。</p>			<p>朝ごはん+ミルク 昼ごはん+ミルク 昼と夕の間 ミルク 夕ごはん+ミルク 寝る前 ● ミルク</p>
<p>離乳食のタイミング</p>	<p>朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの時間にしていく。</p> <p style="text-align: center;">昼と夕の間のミルクは... 1歳ごろになると、ミルクのかわりにパンやフルーツなどでもOK</p>			
<p>離乳食のかたさの目安</p>	<p>厚焼きたまごぐらいの固さ（歯ぐきでつぶせる）</p> 			
<p>食べ方トレーニング</p>	<p>歯ぐきでかみます （ほっぺたふくらませたりして、口全体を動かします）</p>			
<p>固さと量の目安</p>	<p>主食 （おかゆ⇒軟飯）</p>	<p>副菜 （野菜・果物）</p>	<p>主菜 （タンパク質）</p>	
<p>＜固さ＞ おかゆをそのまままで食べる</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>やわらかいごはんをそのまま食べる</p>	<p>＜固さ＞ やわらかく煮て、うすく味をつける。8mmぐらいの大きさに切る</p> <p>葉野菜・やわらかくなりにくいもの（わかめ、ひじき、もやしなど）はみじん切りにする</p>	<p>＜固さ＞ 煮る・焼く</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>食べやすい大きさにほぐす（約8mm）</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>うすく味をつけて、とろみをつける</p>		
<p>＜量＞ 赤ちゃん用のお茶碗2/3杯</p>	<p>＜量＞ 大さじ2～3</p>	<p>＜量＞ 魚・肉…大さじ1 卵 …全卵1/2 豆腐 …大さじ3 ヨーグルト…大さじ6弱</p>		
<p style="color: red;">主食+主菜+副菜をそろえましょう。 このスケジュール通りにすすまなくてもだいじょうぶです。</p> <p>食べる量も固さもあかちゃんの進み具合にあわせてあげてください。</p>				

作り方	*初めての食品を食べる日は、離乳食スプーンで1日1さじから始めましょう。	
主菜 (タンパク質) (どの順番でも大丈夫です。)	 チーズ	粉チーズ とけるチーズやスライスチーズをいれて、加熱してもOK 塩分があるので少量にしましょう
	青い皮の魚 (アジ・サンマなど)	ゆでたり、少しの油で焼く たべやすい大きさにほぐす うすめに味をつけ、とろみをつける。
	鶏ミンチ 牛肉・豚肉 (赤身) 	細かく切る。煮たり焼いたりして、うすく味をつける。 まとまりやすいように、とろみをつける(水溶き片栗粉を入れて加熱する) ごはんや、お芋をゆでてつぶしたものをまぜても、食べやすくなります。
味付け	だし	いりこ(煮干し) だしも使えます。
	調味料	しょうゆ・味噌・砂糖など少量は使用できます。薄味にしましょう。
	油 	サラダ油、バター、マヨネーズ等少しなら大丈夫です。マヨネーズは全卵が食べられるようになってから。 揚げ物は1歳以降にしましょう。 