

# 離乳食のすすめ方

〈7～8か月頃、9～11か月頃の食事〉

宮前区役所地域みまもり支援センター  
管理栄養士

# 目次

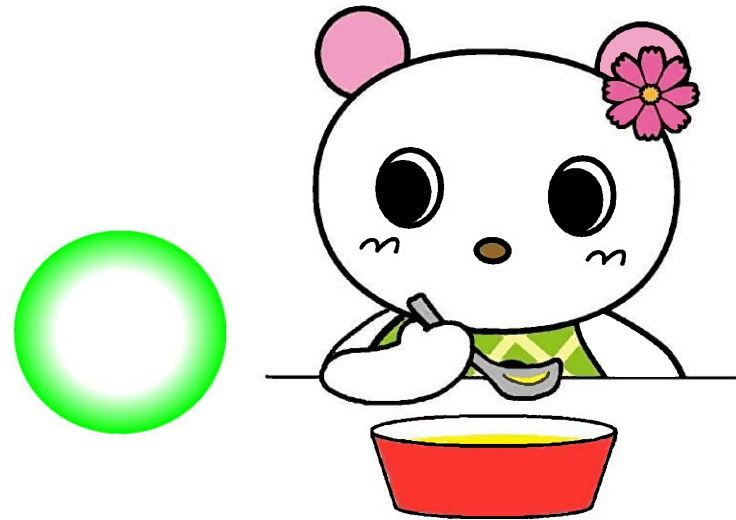
7～8 か月頃 離乳食の硬さの目安・・・	1
7～8 か月頃の食べさせ方・・・	2
7～8 か月頃に2回食にします・・・	3
7～8 か月頃の離乳食の形態・・・	4
7～8 か月頃の食事（例）①・・・	5
7～8 か月頃の食事（例）②・・・	6
7～8 か月頃の食事（例）③・・・	7
7～8 か月頃 取り分け例①・・・	8
7～8 か月頃 取り分け例②・・・	9
9～11 か月頃 離乳食の硬さの目安・・・	10
9～10 か月頃の食事時間・・・	11
10～11 か月頃の食事時間・・・	12
9～11 か月頃 食べさせ方のポイント・・・	13
9～11 か月頃 手づかみ食べ①・・・	14
12～18 か月頃 手づかみ食べ②・・・	15

# 目次

- 9～11か月頃 離乳食の形態・・・16
- 9～11か月頃 取り分け例①・・・17
- 9～11か月頃 取り分け例②・・・18
- 大人の食事と離乳食・・・19
- 離乳食を食べないとき①・・・20
- 離乳食を食べないとき②・・・21
- 栄養は足りているの？・・・22
- フォローアップミルクについて・・・23
- 大人の食事と離乳食・・・24



7～8か月頃の離乳食について



## 7～8か月頃

### ◆離乳食の硬さの目安◆

- 舌と上あごでつぶせる豆腐くらい
- 大人の2本指（薬指と親指）で軽くつぶせるくらい

### 《食べられる食材》

- 米：7倍がゆ
- 魚：赤身魚（まぐろ・ツナ缶・かつお）
- 肉：脂肪の少ない鶏肉（ささみ・慣れたら胸肉）
- 卵：卵黄から全卵へ（白身にアレルギーの成分が多い）
- 乳：プレーンヨーグルト、カッテージチーズ、調理で使用するくらいの牛乳（飲むのは1歳から）
- 調味料（砂糖・塩・しょうゆ・みそ・バター）はごく少量なら使用できます。



## 7～8か月頃の食べさせ方



モグモグ期は（舌食べ期）は、くちびるが左右同時に伸縮します。

- ★水平にくちびるを動かし、2～3秒モグモグして飲み込めるかがポイントです。
- ★飲み込んだこと（舌の上に食べ物がないこと）を確認してから、次の分を口に運びましょう。食べ急がせないことが大切です。








### 注意！

- ◆段階を経ずに硬いものを与えてしまうと、食欲のある子は「まる飲み」になり、無い子は飲み込まなくなります。
- ◆また、将来、「あまり噛まない」「食べ物を流し込む」などの原因につながります。

この頃、下の歯が生え始めますが食べ物を噛めるまでには至ってません。

# 7～8か月頃に2回食にします

朝、起きた時と、寝しなのミルクは好きなだけ飲ませます。

<p>AM 6:00 授乳200cc</p> 	<p>AM 10:00 離乳食と 授乳160cc ～100cc</p>  	<p>PM 2:00 授乳200cc</p> 	<p>PM 6:00 離乳食と 授乳160cc～ 100cc</p>  	<p>PM 10:00 授乳200cc</p> 
--	---	---	--	---

- 離乳食を先に食べさせます。
- その後の授乳は好きなだけ飲ませます。ミルクならおおよそ160cc～100ccですが、それ以上欲しがる場合は、形態を確認しましょう。

## 7～8か月頃の離乳食の形態

**固さは、舌でつぶせる豆腐くらいです。**

すりつぶしに慣れたら、つぶし→あらつぶしへと進めていきましょう。  
食べにくい時には、飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。

すりつぶし



つぶし

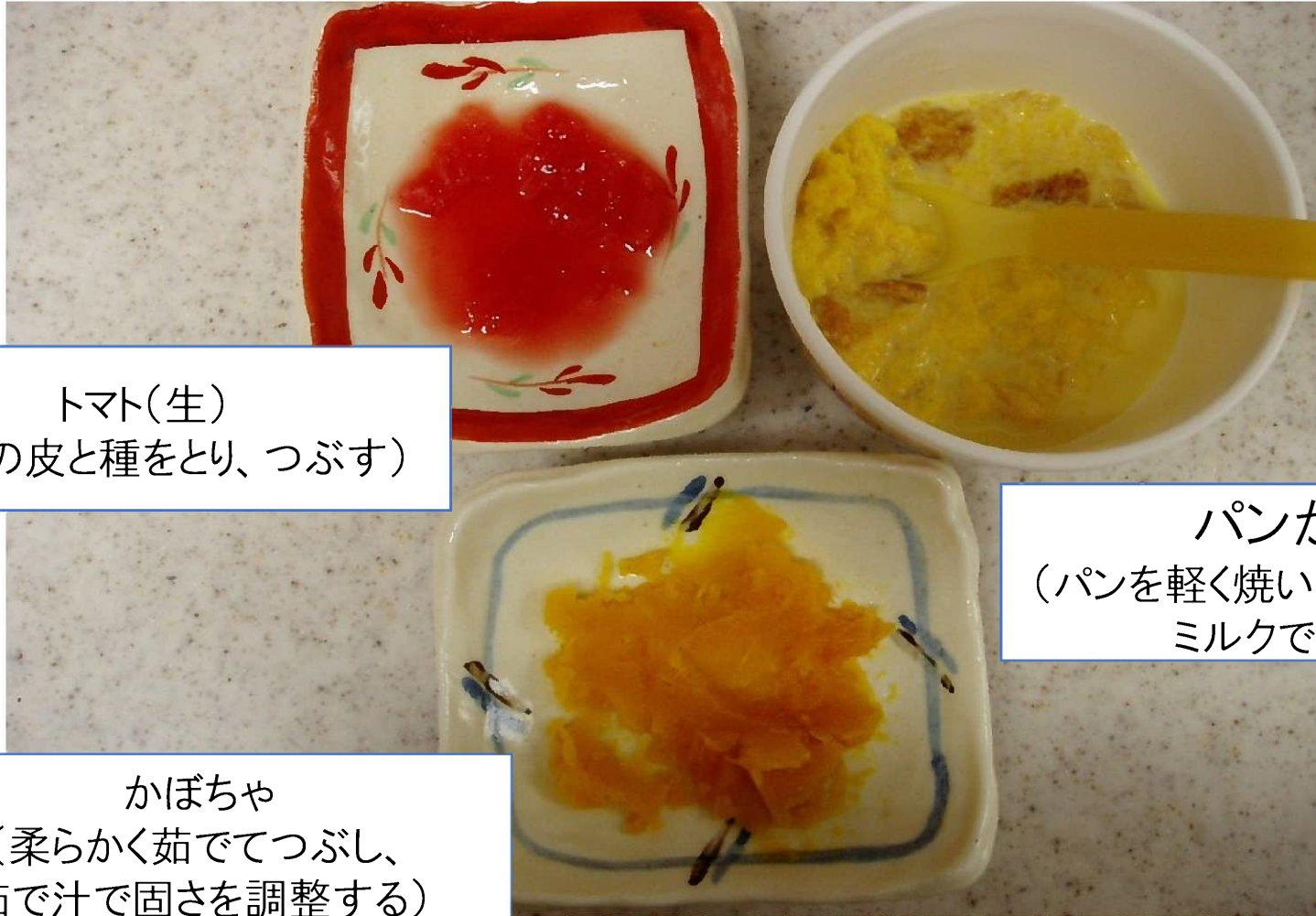


あらつぶし





# 7～8か月頃の食事（例）①



トマト(生)  
(トマトの皮と種をとり、つぶす)

パンがゆ  
(パンを軽く焼いてからほぐし、  
ミルクで煮る)

かぼちゃ  
(柔らかく茹でてつぶし、  
茹で汁で固さを調整する)

## 7～8か月頃の食事（例）②

麩の薄くず煮  
つぶし  
(薄くず煮:片栗粉でと  
ろみをつける)

人参の軟らか煮  
つぶし

七倍がゆ

うすい味噌汁

**＋食後のミルク 160～100ml**

【ポイント】肉や魚は、口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、水溶き片栗粉でトロミをつけるとよいでしょう。

## 7～8か月頃の食事（例）③

ブロッコリーの軟  
らか煮つぶし25g

とりささみの薄くず  
煮つぶし20g  
(薄くず煮:片栗粉でと  
ろみをつける)



すまし汁60g

七倍がゆ60g

**＋食後のミルク 160～100ml**

【ポイント】肉や魚は、口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、水溶き片栗粉でトロミをつけるとよいでしょう。

# 7～8か月 取り分け例①

## 高野豆腐と鶏つくねの含め煮

\*材料 (2人分+離乳食1人分)

高野豆腐 (ひと口サイズ)	10個
にんじん (薄い輪切り)	1/3本(約60g)
しめじ	1/2袋(約60g)
絹さや	10枚
鶏ひき肉	80g
塩	少々(約1g)
木綿豆腐	80g
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
昆布だし	2カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2



【中期】

### \*作り方

- (1) ビニール袋に鶏ひき肉と塩を入れ袋の外からよく練り混ぜ、粘り気が出てきたら豆腐、しょうが汁、しょうゆを加えて、豆腐をつぶすように揉みながら、さらによく混ぜ合わせる。
- (2) にんじんは薄い輪切り、しめじは石づきを取ってほぐし、絹さやは筋を取っておく。
- (3) 鍋に昆布だしと砂糖、しょうゆ、にんじん、しめじを入れて火にかけ、温まったら(1)の袋の角をハサミで切って、スプーンの上に一口サイズに絞り出しながら鍋に入れる。
- (5) 高野豆腐を加えて、落とし蓋をして中火で約15分煮る。汁気がなくなりかけたら、絹さやを加えてさっと加熱して出来上がり。

★7.8ヶ月…高野豆腐は細かく切って小鉢に盛りつけ、野菜と鶏つくねは細かく刻んで、少量の煮汁とともに小鍋に入れ、溶き片栗粉で軽くトロミをつけてあんかけにする。

# 7～8か月頃 取り分け例②

## ラタトゥイユ

\*材料 (2人分+離乳食1人分)

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
なす	1本
ズッキーニ	1本
かぼちゃ	80g
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	1片
鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	少々
トマト水煮缶	1/2缶



【中期】

### \*作り方

- (1) 野菜は一口大に切り、鍋に入れて蓋をして、焦げないように注意しながら蒸し煮にする。
- (2) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、鶏肉の表面にこんがりと焦げ目がつくまで焼く。(皮面から弱火でじっくり途中で何度も裏返さずに焼きます！)
- (3) (2)に(1)の野菜とトマト水煮缶を加えて、少し煮崩れるくらいまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- (4) ご飯やパスタ、パンと合わせて盛りつける。

★7.8ヶ月…野菜と一緒に白身魚(または鶏ささ身など)を煮て、具材はすべて細かく刻んむ。マカロニなどのショートパスタと合わせる時は、別鍋で柔らかめに茹でて細かく刻んでおく。野菜、白身魚、パスタを小鍋に合わせ、ひと混ぜしながら加熱する。

ここからは、

9～11か月頃の離乳食について



## 9～11か月頃

### ◆離乳食の硬さの目安◆

- 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）
- あまり細かく刻みすぎない（かえって噛みにくくなります）

（10か月頃になると上の歯が生え始め、11か月頃は上の歯が4本になり奥の歯茎が盛り上がってきます。歯茎がむずがゆくなり、噛みしめるものを喜びます。）

#### 《食べられる食材》

- 米：おかゆ～軟飯
- 魚：青背魚（鰹・いわし・さんまなど）がOKに
- 肉：豚・牛の赤身がOKに（最初はひき肉が食べやすい）
- 大豆：軟らかく煮て必ずつぶす
- 野菜：繊維の多いもの以外はほとんどOKに
- 調味料：全卵OKなら少量のマヨネーズも使える

9～10か月頃の、  
2回食から3回食に移り変わる時の食事時間について


**今までの時間帯は変わらずに、離乳食を1回増やして3回食にします。**



・離乳食を先に食べさせます。  
・その後の授乳は好きなだけ飲ませます。ミルクならおおよそ100cc～60ccですが、それ以上欲しい場合は、形態を確認しましょう。



10～11か月頃  
3回食に慣れてきたら、大人の食事と同じ「朝食・昼食・夕食」時間にします。

<p><b>AM7:00</b> 離乳食と 授乳100cc～ 60cc</p>  <p>+ </p>	<p><b>AM12:00</b> 離乳食と 授乳100cc～ 60cc</p>  <p>+ </p>	<p><b>PM3:00</b> 授乳200cc</p>  <p>※1歳近くでは <b>おやつ</b>なども</p>	<p><b>PM6:00</b> 離乳食と 授乳100cc～ 60cc</p>  <p>+ </p>	<p><b>PM10:00</b> 授乳200cc</p> 
---	--	---	---	---

★卒乳について

・食後のミルクからなくなり、1歳のお誕生日を目安に寝しなの授乳がなくなります。

9～11か月頃

## 食べさせ方のポイント！

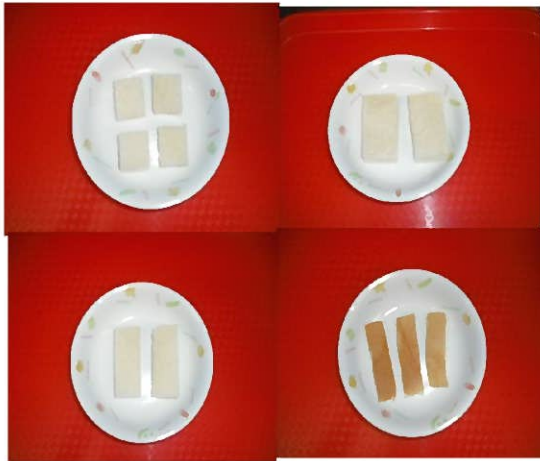
- 唇を曲げ、頬をふくらませてカミカミできているかがポイントです。

### 【食べさせ方】

- 丸いくぼみのあるスプーンを下唇の上に乗せ、上唇が閉じるのを待ちます。
- 前歯で柔らかめのものかじりとってみるのも口の機能の発達に良いです。
- 手づかみ食べをさせてあげるのも良いです。

# 手づかみ食べ① 9～11か月頃

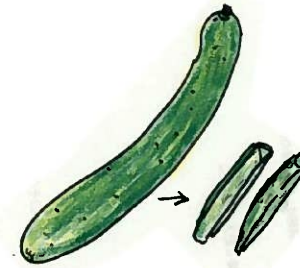
- 食べものを目でとらえ、指でつまんだり、手でつかんで口元に持っていく動作を覚えます。
- 詰め込みすぎたり、食べこぼしながら一口量を覚えます。



食パンやパンのみみなどを  
持ちやすく切ったもの



スティックに切り  
少し加熱した人参

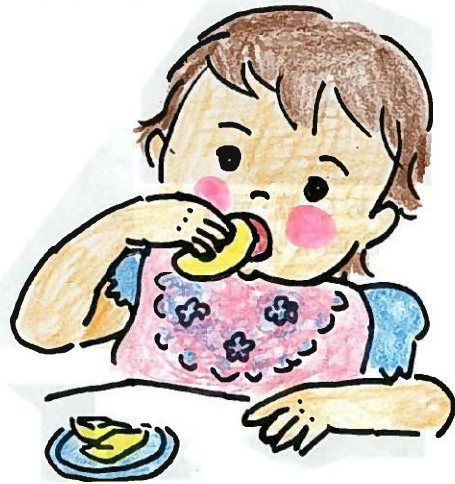


スティックきゅうりも  
おすすめです

## 手づかみ食べ② 12～18か月頃

手づかみから食具へ移行します。

保育者の介助の中で、自分で食べていきます。



### ●自分で食べたがったら

- 食事は自分で食べたがるようになり、食べさせてもらうのを嫌がることもあります。これは成長のしるしですからその意欲を伸ばしてあげるようにしましょう。
- 「自分のやりたい」という気持ちを尊重し、十分に手づかみをさせます。
- 汚れてもよいように、シートや新聞紙をひくなど。



- ご飯も指先でつまみやすいように小さなラップおにぎりなどにします。
- 手づかみ食べが遊び食べにならないように配慮します。
- 食事時間は30分くらいで切りあげます。

## 離乳食の形態 9～11か月頃

指でつぶせる固さに茹でました。  
スプーンに1つのせて口の中へ。



**スティック状にしても。**  
お子さんが手に持って食べます。

## 9～11か月頃 取り分け例①

ごはん・みそ汁・焼き魚・かぼちゃサラダ



子ども用のごはん、かぼちゃサラダはラップで丸め、一人で食べられるように。魚はほぐします。みそ汁は薄めて、食べにくい具を除いておきます。

# 9～11か月頃 取り分け例② \*作り方、材料は7～8か月のものと同じです。

## 高野豆腐と鶏つくねの含め煮からの取り分け

9～10か月頃



11か月頃～おとな



★9ヶ月～…月齢に合わせて具材の大きさは小さめ切っておく。仕上げに、煮汁に溶き片栗粉でトロミをつけてもよい。

## ラトゥイユ煮からの取り分け

9～10か月頃



11か月頃～おとな



★9ヶ月～…月齢に合わせて具材の大きさは小さめ切っておく。完了期までは、鶏もも肉の代わりに白身魚や鶏むね肉などを使うとよい。

## 大人の食事と離乳食

- 離乳食は**ご家庭の食事が基本**になります。  
特別に赤ちゃんの分だけ用意するものではありません。
- 大人の食事は「**主食・主菜・副菜**」を揃えると、  
赤ちゃんに取り分けられる離乳食が増えて、赤  
ちゃんにも、いろいろな食べ物を与えることが  
できます。

主食・主菜・副菜が揃った1日の食事例





## 離乳食を食べないとき①



### ●食欲には波があります。

1日に必要な栄養の3分の2近くを離乳食からとるようにになるので、バランスよく、たとえ少食の時でも、栄養が偏らないようにします。しかし3回とも目安通りに食べることは赤ちゃんも無理です。例えば、朝食が少ないときに昼食をよく食べたりすることは当然あります。

おとなと同じように、食欲は一定ではありません。よく食べる日が続いても、急に食べなくなることがあります。食事量が減っても、病気でなければ心配はいりません。

ただし食事の作り方や与え方が適切であり、食欲がもともとある赤ちゃんなら、あまりひどいムラは無いはずです。

## 離乳食を食べないとき②

- **そろそろ味付けを始めてもいい時期かもしれませんが。**

しょうゆや味噌などの調味料を使って、うっすらと味をつけてみましょう。

- **食事に集中できる環境になっていますか？**

テレビやおもちゃに注意が向いていませんか。

- **おやつの量が多くなっていませんか？**

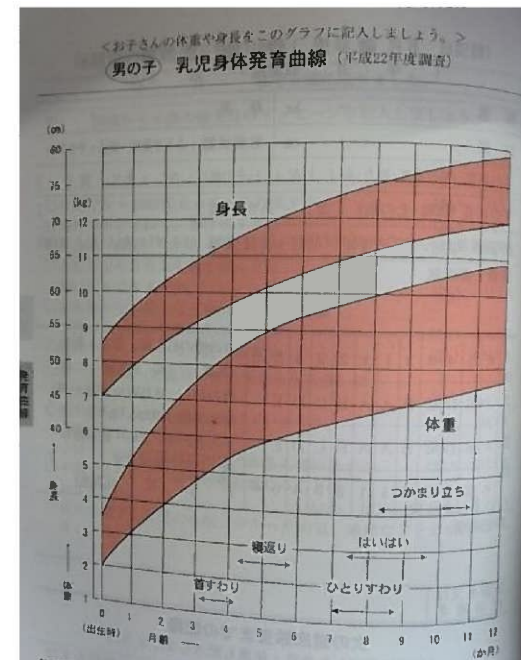
赤ちゃん用にできた市販のお菓子でも、やはり赤ちゃんにとっては甘くて口当たりがよくおいしいもの。与え過ぎは、野菜やおかゆの味を「おいしい」と感じづらくさせてしまいます。

- **同じような食事が続いていますか？**

おとなでも毎食同じ献立はあきてしまいます。おかゆにおかずをまぜたおじやばかりになってしまったり、かぼちゃばかりが続いていたり、同じ献立や食材が続くと赤ちゃんもあきてきます。違う調理法や食材も与えて味覚を広げてみましょう。

# 栄養は足りているの？

- 食事の量が増えると、食後のミルク量が減ってきます。
- 食べる量にムラが出たり、遊び食べが出てくることがあります。  
あせらず、ゆったりと食事を楽しみましょう。
- 身長、体重は時々計測し、母子手帳の成長曲線を使って確認しましょう。  
体重が成長曲線に沿って伸びていれば栄養の不足はありません。



## フォローアップミルクについて

- フォローアップミルクは母乳の代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいる場合には必要ありません。
- 離乳食が順調に進まずに鉄欠乏のリスクが高い場合や適当な体重増加がみられない場合に、医師に相談したうえで必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討します。

# 大人の食事と離乳食

言葉はしゃべらなくても  
お母さんの話していること  
はかなり理解できます。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや手洗い  
などの準備も積極的に行いましょう。

一緒に同じ物を食べるよう  
にすると、食べ方も身につ  
いていきます。



離乳食でお困りの時は、電話でのご相談も受け付けております。  
管理栄養士までご相談ください。  
電話044-856-3264