

食品の使い方

離乳後期(カミカミ期)

目安：9～11か月頃



穀類など	米	5倍がゆ(全がゆ)が目安になるが、徐々に軟飯に慣れさせる。
	パン	柔らかいパンは小さくちぎってそのままでも。 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ればもう少し長めに切ってもよい。
	オートミール	味付けされておらずやわらかくなりやすいクイックオーツがおすすめ。 鍋にお湯と入れて火にかけ、沸騰後弱火で2分程煮て、牛乳を加えてさらに少し煮る。
	ホットケーキ	軟らかく焼き、ちぎって与える。または育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい。
	クラッカー	主食の一部として、細かく砕いて与える。手で持って食べられるならそのままでも。

野菜 野菜類 繊維の多い野菜(ごぼう等)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる。

たんぱく質性食品	魚	赤身魚に慣れたら青魚(あじ、いわし、さば、さんまなど)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分豊富なのでオススメ。	
	納豆	細かく刻む。湯通しすることで余分な粘りが取り除ける(炒め煮、納豆汁、おじやなど)	
	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、マヨネーズを少量使用してもよい。マヨネーズは加熱すること。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。 ※育児用ミルクを使ってもよい。
		ヨーグルト	甘くないプレーンタイプを使う。加糖タイプは乳児には甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)を使う。 かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。 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避ける。	

point



赤ちゃんも満足する手づかみセットメニュー



普段のメニューに手づかみ食べメニュー(野菜スティック等)を1種類加えてみましょう。



にぎりやすいスティックは1cm角、7cmの長さを目安に

にんじん、フレンチトーストや食パンの白い部分などがスティック向きです。



バナナくらいのやわらかさであれば、コロコロ状(5～8mmくらいの角切り)も食べられます。

ただし、すべてがコロコロ状だと赤ちゃんがかむことに疲れてくるので、小さいものや、もっとやわらかいものなども組み合わせてみましょう。



形、サイズを変えて手づかみバージョンアップ

スティック状を持つのが上手になれば、小判型、ボール状やくし型にもチャレンジ。



やわらかく味がしみ込む「炒め煮」

根菜類は少量の油で炒めてからだし汁を加えて、蒸し煮にすると少量の調味料でも味がしみ込みます。

Topics

フォローアップミルクって何？

離乳期から幼児期にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素が添加されている反面、育児用ミルクには含まれている銅や亜鉛などの微量栄養素は含まれていないことが多いミルクです。育児用ミルクにも鉄は含まれており、フォローアップミルクに切り替えないといけないわけではありません。離乳食に鉄の多い食品も使いつつ、フォローアップミルク(9か月以降)を料理に取り入れても◎