

後期・完了期の離乳食のすすめかたの目安

これらはあくまでも目安となりますので、
お子様の食欲や体調、成長・発達の状況に応じて調整してください。

月齢		後期 (9~11か月ごろ)	完了期 (12~18か月ごろ)		
<p>月齢に合わせたポイント</p> <p>★フォローアップミルクとは… 母乳または育児用ミルクの代わりになるものではなく、牛乳の代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを多く含んでいるので、離乳食が順調にすすまず鉄不足が心配される場合におすすめします。使用は9か月以降からとってください。</p>		<p>☆1日3食に増やし、食事のリズムを大切に。 ☆離乳食のあとに母乳または育児用ミルクを与えましょう。 ☆鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーを取り入れましょう。 →フォローアップミルクはこの時期から使えます。 ☆飲料として牛乳を与える場合は1歳からにしましょう。 ☆はちみつ・黒糖などは乳児ボツリヌス症予防のため1歳までは使用しないでください。</p>	<p>☆1日3食の食事リズムと、生活リズムを整えましょう。 ☆新しい食材は食べ慣れたメニューに少しずつ加えて種類を増やしていきましょう。 ☆「食べる」「遊ぶ」の区別をつけるために、食事は20~30分で切り上げましょう。 安定した姿勢で、食事に集中できる環境を整えてあげましょう。 ☆飲み物は水や麦茶を基本にし、ジュース類は糖分が多いため頻度を少なく、少量ずつお楽しみ程度に与えましょう。</p>		
タイムスケジュールの一例		<p>1回目 (6:00) 母乳・ミルク</p> <p>2回目 (10:00) 離乳食 + 母乳・ミルク</p> <p>3回目 (14:00) 離乳食 + 母乳・ミルク</p> <p>4回目 (18:00) 離乳食 + 母乳・ミルク</p> <p>5回目 (22:00) 母乳・ミルク</p>	<p>1回目 (7:00) 離乳食</p> <p>2回目 (10:00) 牛乳またはお茶 + おやつ</p> <p>3回目 (12:00) 離乳食</p> <p>4回目 (15:00) 牛乳またはお茶 + おやつ</p> <p>5回目 (18:00) 離乳食</p> <p>おやつについて 一度に食べられる量が少ないため、補食(おやつ)で栄養を補いましょう。市販のお菓子類ではなく、乳製品・くだもの・芋類・おにぎりなど、食事で摂りきれないものをプラスしましょう。</p>		
固さ(調理形態の目安)		歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ(肉だんごくらい)		
1回あたりの目安量	主食となる糖質	米	1回に いずれか 1品	全粥(90g) → 軟飯(80g)	軟飯(90g) → ご飯(80g)
		いも類 めん類 パン	※めん類やパンには食塩が含まれるため、摂りすぎに注意。	軟らかく煮たもの(50~80g) ゆでうどん(50~100g) 食パン(中の白い部分)(20~40g)	軟らかく煮たもの(80~135g) ゆでうどん(1/2玉) 食パン(8枚切り1枚)
	たんぱく質性食品	魚 肉類 大豆製品 卵	1回に 1~2種類	煮つけ・焼き魚(青魚も。→ほぐす)(15g) 脂肪分の少ない鶏肉・豚肉・牛肉(赤身)(15g) 豆腐(45g)・きざんだ納豆(15g) など 全卵(1/2個)	魚(15~20g) 肉(15~20g) 豆腐(50~55g) または 納豆(20g) など 全卵(1/2~2/3個)
		乳製品	無糖ヨーグルト・ 塩分や脂肪分の少ないチーズなど(合わせて80g)	無糖ヨーグルト・ 塩分や脂肪分の少ないチーズなど(合わせて100g)	
野菜・ くだもの類	緑黄色野菜 その他の野菜		やわらか煮→きざみ(取り合わせて1回30~40g)	やや柔らかく煮る。(千切りやいちょう切り、乱切りなど。) (取り合わせて1回40~50g)	
	くだもの 海藻類	適宜	きざみ やわらかく煮て、小さくきざむ	やわらかく煮て、小さくきざむ	
味付け		だし汁(昆布・かつお節)中心に大人よりも薄めの味付けに。しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップ、マヨネーズも少量使用可能。	それぞれの食品の持つ味を生かしながら、薄味で美味しく調理する。バターや植物油も少量使用可能。離乳食が完了しても、薄味を心がけましょう。大人の味付けの1/2位を目安に。		
食事のポイント		<p>◆10か月ころになると、多くの赤ちゃんが手づかみ食べを始めます。野菜スティックなど、手づかみ食べができるメニューを用意しましょう。</p> <p>「食べることは楽しい」と感じられるように、笑顔で優しく赤ちゃんに話しかけながら食べさせてあげましょう。</p>	<p>◆手づかみ食べをさせるときは…</p> <ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べのできる食事形態にしましょう。 汚れてもいい環境作りにしましょう。 食べる意欲を尊重しましょう。 <p>噛む力をつけさせるため、食材は角切りだけではなく、薄い輪切りや乱切りなどいろいろな形に切りましょう。前歯でかじり取ったり、奥の歯ぐきで噛む練習になります。</p>		

