

9～11か月頃(後期)

【硬さの目安】 **バナナ**
(指でつぶせる硬さ)

分類	食材	食材の使い方	（指でつぶせる硬さ）	
主食 （炭水化物）	米 	5倍粥（米1：水5）が目安。慣れてきたら水の量を3倍、2倍と減らし、軟飯へと進める。		
	パン 	軟らかいパン、耳を取ったパンを使用▶食べやすい大きさに切る▶そのままorパン粥or牛乳＋砂糖でミルクトーストなどにする。		
	めん類 	軟らかく茹でる▶0.5～1cmの長さに切る。（スパゲッティー、うどん、そうめん、ビーフン）		
	いも類 	食べられる大きさに切る▶水から煮るor蒸す。		
	コーンフレーク	細かく砕く▶育児用ミルクor加熱した牛乳にひたす。（無糖のものを使用する）		
	オートミール	繊維が多いので、育児用ミルクや牛乳で軟らかくなるまでよく煮る。		
主菜 （タンパク質）	卵 	加熱して使用。1回量：全卵1/2程度（アレルギーが心配な場合は医師と相談しましょう）		
	大豆製品	豆腐 	湯通しする▶食べやすい大きさに切る。	
		高野豆腐	もどして細かく刻むorすりおろす▶水分を加えて加熱する。 （粉末タイプも販売しています）	
		納豆 	細かく刻むor ひきわり納豆を使用▶加熱する。（納豆汁や納豆おじやなど）	
		大豆	誤嚥防止のため、薄皮を取り除く▶軟らかく煮る▶つぶす。	
	魚類	白身魚 	煮る、蒸す、焼く▶ほぐしてとろみを付ける。（塩気のあるものは湯通ししてから）	
		赤身魚	新鮮なもの（お刺身用など）をよく加熱する。（かつお、まぐろなど）	
		青魚 	赤身魚に慣れてから。（脂質が多く、アレルギーの心配もあるため）アジ、サバなど新鮮なものを少量ずつから。小骨に注意。	
		ツナ・鯖缶（水煮）	食塩が入っていないものを使用する。油漬けのものは油抜きをしてから使用。▶料理に使う。	
		しらす干し	塩分が多いので、湯通ししてから少量与える。	
	肉類	鶏肉 	皮と脂肪を取り除く▶5mm～ひき肉程度の大きさに切る▶とろみを付ける。	
		豚肉・牛肉	ひき肉を使用（なるべく脂身の少ない部分）▶野菜とそばろのあんかけなどにする。（ぼそぼそしないように）	
		レバー 	臭み抜きをする▶小さく切る▶柔らかく煮る▶煮物やペーストにする。 その他、ベビーフードを活用する。 ＊鉄が不足しやすくなるので、積極的に食べましょう。	
副菜 （ビタミン・ミネラル）	葉物 	粗みじんにする▶軟らかく茹でる、煮る、炒める（水分を加えると食べやすくなる） ほうれん草は葉先を使用し、とろみがあると食べやすい。		
	根菜 	大根、人参、じゃがいも、さつまいもなど 5～8mm角に切る▶軟らかく茹でる。		
	その他	トマトは皮と種を取り除く。生でも食べられる。		
牛乳・乳製品	牛乳	加熱して料理に使用。1回につき1/3カップ（70cc程度）カップくらいが目安。		
	ヨーグルト 	プレーンヨーグルトを選ぶようにする。＊加糖ヨーグルトは糖分のとり過ぎになるため。		
	チーズ	塩分・脂肪分の少ない「カッテージチーズ」がおすすめ。粉チーズも使用できる。 カッテージチーズは水分量が多く腐敗しやすいので早めに使い切る。		
果物	りんご 	5 mm程度に刻む▶加熱して軟らかくする。（窒息事故防止のため必ず加熱）		
	バナナ 	5 mm程度に刻む。		
	ぶどう 	皮をむく▶加熱して軟らかくする▶細かく刻む。		
	その他	桃、キウイ、マンゴーはアレルギーの心配があるので、加熱をして少量から様子を見て使用する。 フルーツ缶は糖分が多いので与えないようにする。		
※「はちみつ」は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使えません。				

※「はちみつ」は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使えません。