



離乳食メニュー

9~11か月頃



9~11か月になったら、3回食にすすめましょう

- 食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていきましょう。
- 鉄分が不足しないよう赤身の魚や肉を取り入れるようにしましょう。
- 家族一緒に楽しい食卓体験を。

〈調理形態〉

歯ぐきでつぶせるかたさ（熟したバナナくらい）



〈ポイント〉

歯ぐきでつぶして食べる練習をする時期です。大きさは5~8mm程度が目安です。生後9か月以降は、鉄が不足しやすい時期です。赤身の魚や肉、レバーを利用したり、調理用に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなどの工夫をしましょう。

家族の食事からの取り分けもして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事にしましょう。

ほうれん草 グラタン

材料

- ・ ほうれん草 30g
- ・ 牛乳 大さじ3
- ・ バター 小さじ1/2
- ・ 小麦粉 小さじ1/2

ホワイトソースの 作りやすい分量

- ・ 牛乳 125ml
- ・ バター 大さじ1
- ・ 小麦粉 大さじ1



作り方

- ①ほうれん草はくたくたになるまで茹で、葉先を細かく切る。
- ②鍋に牛乳、バター、小麦粉を入れかき混ぜながらとろみが付くまで加熱する。焦げないように注意する。
- ③耐熱皿に①を入れ、②をかけ、オーブンで表面がこんがりするまで焼く。


- ★ ホワイトソースはベビーフードを使ってもよいです。
- ★ やわらかくゆでたマカロニやスパゲッティーも細かくして入れてもおいしく作れます。

青皮魚の ふわふわ団子

材料

・青皮魚	35g	・人参	10g
・とうふ	30g	・だし汁	1カップ
・片栗粉	小さじ1	・しょう油	小さじ1

作り方

- ①魚は骨をしっかりと取り、包丁で細かく粘りが出るまで刻む。
 - ②①に水きりしたとうふ、片栗粉を加えよく混ぜ合わせる。
 - ③手で食べやすい大きさに丸める。
(大きめに作り、出来上がりを小さく切ってもよい。)
 - ④小鍋にだし汁、しょう油、食べやすい大きさに切った人参を入れ煮立たせる。③を入れ、火が通るまで煮る。
- *魚のばさつきが気になるときは、煮汁にとろみを付けましょう。

9か月から青皮魚
(いわし、さば、さんまなど)
が使えます！



- ✿材料は赤ちゃん1人分の作りやすい目安です。
- ✿赤ちゃんのペースに合わせて離乳食をすすめましょう。

鶏レバーの 甘辛煮

材料

・鶏レバー	40g	・だし汁	1/2カップ
・砂糖	小さじ1/2	・しょう油	小さじ1/2
・水溶き片栗粉	適宜		

作り方

- ①鶏レバーは洗いして、牛乳に10分くらい浸しさらに水洗いする。
食べやすい大きさに切ってから熱湯でさっと茹でる。
- ②小鍋にだし汁、砂糖、しょう油、①を入れしっかり火をとおす。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。食べにくいときは、すり鉢でつぶす。

※ベビーフードも便利に使いましょう



[レバー入りじゃがいも団子]

- ・じゃがいも 1/4個
 - ・レバーペースト(ベビーフード) 小さじ1
- ①じゃがいもは茹でてよくつぶす。
 - ②①にレバーペーストを加えよく混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
*バターで焼くと、より臭みが気になりません!!