

離乳食の進め方のポイント

9～11ヶ月頃

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう！

～舌の動きと食べ方の変化～



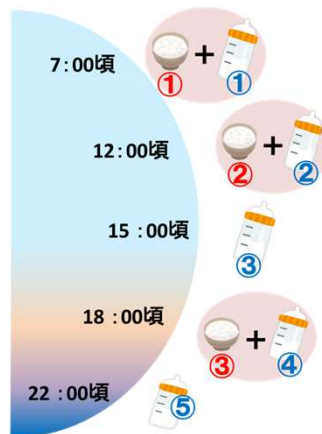
舌を前後・上下・左右に動かせるようになるよ

歯ぐきでカミカミ



舌と上あごでつぶせないものも、歯ぐきでつぶして食べられるようになります。

～授乳と離乳食のタイムテーブル(例)～



離乳食の回数 3回

授乳の回数 5回
(離乳食以外に2回)

固さ 歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完熟バナナくらいの固さ♪



かみかみ



大きさ 5～8mm程度

味つけ 大人より薄めの味付けで少量の調味料を使うことができる

ごはんの目安
5倍がゆ～軟飯

★食後の母乳・育児用ミルクを忘れずに！

離乳食量が増えてきたら、飲む量が少し減ってきます。食後以外に2回くらいの授乳が理想的です。

★鉄分不足に注意！赤身の魚・肉・レバーなどを食事に取り入れてあげましょう。

- ・家族の食事からとり分けて極うす味に。
- ・手づかみ食べの体験を増やしましょう。自分で食べる意欲を引き出します。

12～18ヶ月頃

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう！エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食物からとれるようにしていきましょう！

～舌の動きと食べ方の変化～



舌を前後・上下・左右自由自在に動かせるようになるよ

歯ぐきや歯でカミカミ



前歯でひとくち量をかじりとり、歯ぐきでつぶして食べられるようになります。

～授乳と離乳食のタイムテーブル(例)～



食事の回数 3回

授乳 1歳を過ぎたら、そろそろ卒乳を考えましょう

固さ 歯ぐきでかみつぶせる程度の固さ

肉団子くらいの固さ♪



ばくばく



大きさ スティック状や1cm程度

味つけ 大人より薄めの味付け(半分程度)

ごはんの目安
軟飯～普通飯

- ・家族の食事からとり分けてうす味に。
- ・楽しく食べることを通して“食べる力”を育てましょう。
- ・1歳になると牛乳が飲めます。1日最大400mL(コップ2杯程度)まで。

⚠️ 卒乳は1歳過ぎてから！

卒乳したら...1日2回の間食で3回の食事できれいな栄養をプラスしましょう♪

おすすめのおやつ



くだもの

いも類

穀類

乳製品

早すぎる卒乳は身体発育に影響することがあります



？ お食事のことで気になることがあったら

保健センターで管理栄養士によるご相談を受け付けています。

食生活相談
※要予約

木曜日 午後1時～3時
金曜日 午後9時～11時

ご予約は保健センター(TEL:054-645-1111)へ