

カミカミ期(9~11ヶ月頃)

与え方の一例

時間 月齢	am 6:00	am 10:00	おやつ	pm 2:00	pm 6:00	pm 10:00
9-11 か月頃						



【離乳食】・・・1日3回



【フォローアップミルク】
1日2回+(離乳食1~3回)

おかゆ

全がゆ
(5倍がゆ)
米:水の割合 1:5



おさかな

5~8mm程



にんじん

5~8mm角



果物あるいは甘みの少ない乳幼児用ビスケット、せんべいなどを1~2枚程度与えてもよいです。が、次の食事の妨げにならないように、与える量や時間に気を付けましょう!!

鉄分の不足がみられる月齢になります。赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れましょう!

レバーは下処理などが面倒な場合は、**ヘビーフード**を利用していても良いでしょう。

自分で食べたがるようにもなる時期で、好き嫌いも出てくるので、形や味付けの工夫を!



パクパク期(12~18ヶ月頃)

与え方の一例

時間 月齢	朝食	おやつ	昼食	おやつ	夕食
12-18 か月頃					



【離乳食】・・・1日3回
(離乳食が十分でないときは、)



【フォローアップミルク】
1日2回

おかゆ

軟飯
米:水の割合
1:2~3で炊いた
軟らかめのご飯



おさかな

一口大に切る



にんじん

1cm角



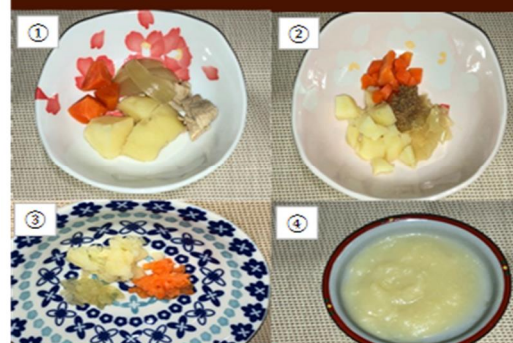
1歳を過ぎた頃から、3回の食事と食欲により午前・午後の「おやつ」で栄養補給を! エネルギーや栄養素の大半を食事から! (離乳の完了)

(図解 <https://community.wakodo.co.jp/community/babyfood/> 引用)

レシピ

離乳食 大人の食事と同じ材料を取り分けて

レシピ一覧



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

たんぱく質 グラム	たんぱく質 グラム
脂肪 グラム	脂肪 グラム
炭水化物 グラム	炭水化物 グラム
塩分 グラム	塩分 グラム
カロリー	

カレー・シチュー・肉じゃがなどの食材を利用

材料

じゃがいも
たまねぎ
にんじん
鶏ひき肉 (カミカミ期)
豚肉薄切り (パクパク期)
だし汁

作り方

1. パクパク期
野菜と薄切りの豚肉をかつお節や昆布でとっただしで煮る。小さめの一口大に切る
2. カミカミ期
野菜と鶏ひき肉をだしで煮て、野菜は7,8mm角の大きさに切る。
3. モグモグ期
野菜のみをだしで煮て、3,4mmのみじん切りにする。呑み込みにくければ、だしにトロミをつけてあんかけ風に。
4. ゴックン期
野菜をだしで煮て、1種類ずつすりつぶし、だしでヨーグルト程度にのぼす。

パクパク期は少量の醤油を加えてもよい。なるべく調味料を使わずに、素材の味を覚えさせるようにしましょう。

