



## 9・10・11か月頃

3回食

### 進める目安の時間と内容

1日3回(午前1回・午後1回・夕方1回)

時間	内容
6:00	母乳 or ミルク
10:00	離乳食+母乳 or ミルク
14:00	離乳食+母乳 or ミルク
18:00	離乳食+母乳 or ミルク
22:00	母乳 or ミルク



### 離乳食の状態

歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ。

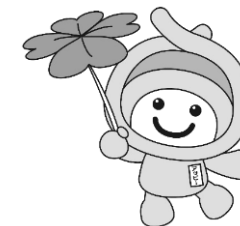
### 進め方

1回の離乳食には、①おかゆ②野菜③たんぱく源の3つのお皿をそろえる。

主菜の種類と量が増えていかないと、鉄不足が心配されます。赤身の魚や肉、レバーを使ったり、フォローアップミルクを上手に利用していきます。



### 与えて良い食品



#### 主食

- ・5倍がゆ……………米の5倍の水で炊く。
- ・軟飯……………炊飯器のやわらかめの水加減で炊く。
- ・パン……………トーストにしてスティック状に切る。
- ・うどん……………うどんはだし汁で煮て、適当な長さに切る。
- ・スパゲティ、マカロニ…2~3cm長さに折ってゆでて、ミルク、野菜スープ、牛乳で煮る。

#### 主菜

- ・卵……………おじや、かき玉汁、卵とじ、茶碗蒸しなど、全卵で使用できる。
- ・大豆製品……豆腐、納豆、きなこ、煮豆(柔らかく煮てつぶす)
- ・魚……………白身魚から赤身魚へと進めていく。
- ・肉……………鶏肉の他に鶏レバー、脂肪の少ない豚肉、牛肉を使用できる。
- ・乳製品……………プレーンヨーグルト、チーズ、牛乳(料理に使用)

#### 副菜

- ・じゃがいも、さつまいも…1口大に切り、ミルク、野菜スープ、牛乳で煮る。
- ・ほとんどの野菜……………1口大に切り、煮る。
- ・季節の果物……………つぶしたり、薄切りにする。
- ・のり……………焼いて細かくもむ。
- ・わかめ……………トロトロに煮る。
- ・とろろ昆布…適当な長さに切り、トロトロに煮る。

☆調理用油脂類

- ・バター、マーガリン、植物油……………適宜使用する。