

食事献立例（9～11ヶ月）

ポイント

食べ物の固さは歯茎でつぶせる程度、1日3回食にしてみましょう。噛むという動作を身に付ける大切な時期なので、ゆっくり進めていきましょう。



献立

主食	5倍粥	・・・・・・・・・・90g
汁物	麩とかぶのみそ汁	麩・・・・・・・・・・1/2個 かぶ・・・・・・・・・・15g かぶの葉・・・・・・・・少々 だし・・・・・・・・・・75ml みそ・・・・・・・・・・少々
主菜	鯛の煮つけ	鯛・・・・・・・・・・15g しょうゆ・・・・・・・・少々 みりん・・・・・・・・少々 砂糖・・・・・・・・・・少々 酒・・・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・・・鯛が隠れる程度 の量
副菜	かぼちゃのみそマヨ和え	かぼちゃ・・・・・・・・20g みそマヨ・・・・・・・・大人の1/5 【大人のみそマヨ分量】 みそ：小さじ1/6 練りごま：小さじ1/2 マヨ：小さじ1/2 だし汁：小さじ1/2

基本的な考え方

- ★バナナくらいの歯茎でつぶせる固さにする
- ★野菜は茹でて5～8mm角くらいに切る
- ★味覚が発達してくる時期なので、味付けの幅を少しずつ広げる
- ★味付けの目安は大人の1/4以下を目安にする

1食あたりの食材の目安量

穀類	5倍粥・・・・・・・・・・かゆ90g
野菜類	野菜、果物・・・・・・・・30～40g
魚・肉	魚・・・・・・・・・・15g
	または肉・・・・・・・・15g
豆腐	または豆腐・・・・・・・・45g
	または全卵・・・・・・・・1/2個
卵類	または乳製品・・・・・・・・80g

レシピ

かゆ・ごはん

おかゆづくりのポイント

- ①おかゆの米と水の配合は目安です。鍋の大きさなどによっても水分量は変わってきます。
- ②日々、子ども達の口の動きは変化していきます。月齢にとらわれず、お子さんの「今」の口の動きに合わせた固さにしましょう。1回分ずつではなく、数回分作り置きをした方がこげずに炊くことができます。

米：水＝18g：90g
できあがり量＝おかゆ90g



- ①中火で炊く ②沸騰したら、ごく弱火で

鯛の煮付け

- ①水と調味料を煮立たせ、魚を入れて煮る



かぼちゃのみそマヨ和え



- ①かぼちゃを大きく切り、ゆでるまたは蒸す
- ②かぼちゃを適当な大きさに切る
- ③みそマヨを作り、かぼちゃを和える

麩とかぶのみそ汁



- ①かぶを大きく切ってだしで煮る
- ②麩を水で戻す
- ③①と②を適当な大きさに切り、鍋に戻して、みそを溶かしてひと煮立ちする