

# 離乳食だより



令和7年12月26日

新堀保育園

今年も残りわずかとなりました。今年、離乳食を始めて少しづつ食べられるものも増えてきたのではないでしょか。改めて「離乳食のめやす」を見直し、赤ちゃんの機嫌のいい時に離乳食の段階を進めて、丈夫な体を作り、来年1年も元気に過ごしていきましょう。



## 7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回

【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏さし身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ（水煮）、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。

【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。

【1回の目安量】子ども用茶わん半分～7分目くらい。

【与え方】いすに座らせて大人が食べさせます。



## 1歳～1歳半頃の離乳食



【1日の回数】1日3回+おやつ

【食材】軟飯が食べられるようになります。食材は、大人とほぼ同じものが使用できますが、刺激物やかたいもの、繊維が多い肉、生の野菜などは与えません。



【調理の形状・味つけ】肉団子くらいのかたさが目安。はちみつやトマトケチャップ、マヨネーズなども使えます。



【1回の目安量】子ども用茶わん1杯～1杯半くらい。



【与え方】大人と一緒に食べます。手づかみ食べを積極的にさせましょう。



## 離乳食Q&A

Q 手づかみ食べに適したメニューって何？

1歳くらいになると、手づかみ食べが盛んになります。これは「自分で食べたい！」という欲求が出てきた発達の証です。この時期には十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

A 手づかみ食べおすすめメニュー

- ・おにぎり(のりは小さくちぎります)
- ・おやき(やわらかくゆでた野菜を混ぜてもいいですね)
- ・ふかしいも(さつまいもを食べやすい形にしてやわらかく蒸してください)



## 9～11か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回

【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。

【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。

【1回の目安量】子ども用茶わん1杯くらい。

【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。



### ♪離乳食おすすめレシピ♪

#### ポテトとツナのおやき

#### 9～11ヶ月

##### 材料

- ・じゃがいも 2個
- ・ツナ 15g
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・油 少々

##### 作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、ゆでて漬す。
- ② ①とツナと片栗粉を混ぜ、5つの小判型にまとめる。
- ③ 油を熱したフライパンで両面を弱火で1～2分ずつ焼く。(pal\*system 参照)

