

## 後期

- ★生後9～11か月頃の時期
- ★舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せ、歯や歯ぐきでつぶす動きを覚える
- ★食べ物を触ったり握ったりする「手づかみ食べ」で、食べ物への関心を覚える

【目安】 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

9か月～11か月頃

【素材】 穀類

野菜・果物

たんぱく質

5倍がゆ  
軟飯、うどん  
そうめん  
パン、マカロニ  
スパゲッティ

・繊維が多く消化しづらいもの  
・やわらかくならないもの  
(ごぼう、れんこん、こんにゃく等)  
を除き、様々なものを食べやすくしながら与えていく

初期・中期の食材  
+  
ツナ、鶏レバー、牛肉、豚肉  
大豆、はんぺん、チーズ 等  
※ 肉類はひき肉等食べやすい形から

【調理】 材料を5mm角くらいに切って、加熱しやわらかくする。

手づかみ食べができるようになったら棒状など、つかみやすい形状でやわらかくする。

大人と同じくらいの大きさのままやわらかくしてから、食べやすく加工してもよい

【味つけ】

- ・薄味を心がけながら、少しずつ調味料を試してみる

## 完了期

- ★1歳～1歳6か月頃の時期（奥歯は生えてくるが、かむ力はまだ強くない）
- ★手づかみ食前で、前歯で噛みとる練習をして、一口量を覚える
- ★スプーンなどを使って、自分で食べる動きを覚える

【目安】 歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）

1歳～1歳6か月頃

【素材】 歯ぐきでかめる形状であれば、様々な食材を使用することが出来る

ただし、下記除きのものは除き、衛生的に管理する。

- ・味の濃いもの
- ・刺激のあるもの（香辛料等）
- ・消化の悪いもの（繊維が多い・油分が多い）
- ・生もの（生野菜は1歳を過ぎればOK）

【調理】 大人の食事の味付け前（もしくは少しだけ味付けをした状態）の具材をとりわけて、食べやすい固さ・大きさにして離乳食へ応用する

【味つけ】

- ・大人の味付けの半分以下であるように、薄味を心がける
- ・塩分は冷めると強く感じるので、赤ちゃんの食べる状態の温度で味見をする
- ・大人の調味料を使う代わりに、風味を向上させる素材も活用する  
(例) すりごま、きな粉、粉チーズ、プレーンヨーグルト、鰹節など

