

離乳食講習会 ステップ3

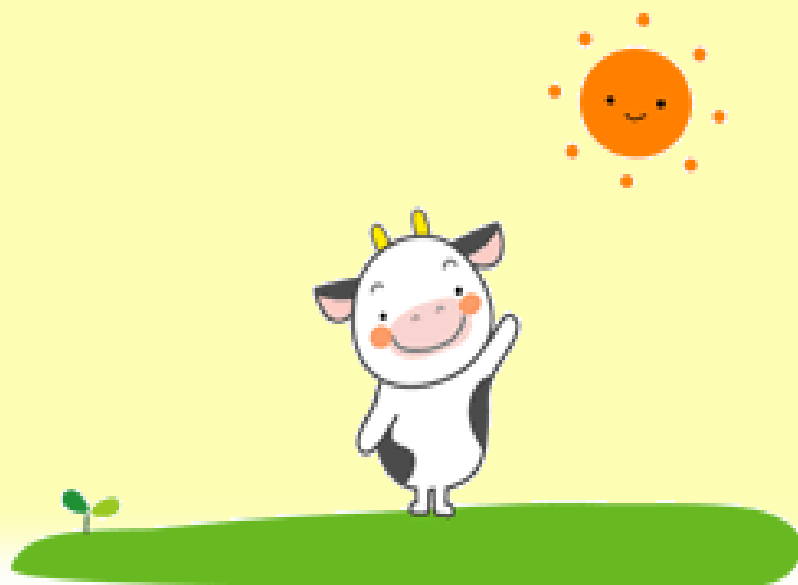
(9～11か月頃)



三鷹市総合保健センター

目次

- 1 9～11か月頃の食事
- 2 1日の食事は3回になります
- 3 食べ方について
- 4 種類・量について
- 5 鉄について
- 6 手づかみ
- 7 食物アレルギーについて
- 8 離乳食作りに役立つサイト
- 9 困ったときは…？



1

9～11か月頃の食事

- 赤ちゃんの成長に必要な栄養は、母乳・ミルクよりも食事からの栄養が主体になっていきます。
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる時期です。

2

1日の食事は3回になります

食事の回数は3回になり、成長に必要な栄養を増やしていきます。
満腹から空腹になるまでは、3～4時間の時間がかかります。
朝・昼・夕の3食の時間を決めると「空腹のリズム」が作れて、離乳食がすすむことも期待できます。



離乳食の後は、母乳・ミルクをあげましょう。
この他、母乳は授乳のリズムに沿って、ミルクの場合は2回程度あげましょう。
食事時間を決めて、「お腹がいっぱい！」と「お腹がすいた…」を繰り返すことで、食事のリズムが作れます。

3

食べ方について

- 歯や歯ぐきで押しつぶして食べられるようになります。
固さの目安：木綿豆腐・バナナなど
- 手づかみ食べが始まります。
食べ物を触ったり、握ったりします。固さや触感を体験することで、食べ物への関心につながります。

種類・量について

どのくらい食べたらいいの…？

1回あたりの目安量	穀類	全がゆ90g～軟飯80g
	野菜・果物	30g～40g
	魚	15g
	または 肉	15g
	または 豆腐	45g
	または 卵	全卵1/2個
	または 乳製品	80g

- この量は、あくまでも目安です。
お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。
- 母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です！
- 食事の割合が授乳よりも増えていく時期です。
- 食品の種類をさらに増やしていきます。油も少量から使用できるので、炒めて煮るなどの調理方法も活用しましょう。
- 家族の食事から薄味のものは利用できます。
食事がすすみにくくなったら、少量の調味料で味付けをするとメニューに変化が出て食べやすくなります。
- ベビーフードは衛生的で保存ができるため外出や非常時の備えにすることができます。また、離乳食の材料として用いることもできます。

フォローアップミルクについて



フォローアップミルクは、母乳、育児用ミルクの代替品ではなく、不足している鉄とビタミンを補強したものです。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加がみられない場合は必要に応じて食事に加えるなどの活用をしてみるのもよいですね。



9～11か月頃の献立例

赤ちゃんの成長に必要な栄養は、母乳・ミルクよりも食事からの栄養が主体になっていきます。

主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえると、栄養のバランスも整います。



朝食

● Menu ●

きなこトースト
オムレツ ヨーグルト

※離乳食のあと、母乳またはミルク



■オムレツ・トマト添え

▼材料と作り方

卵1/2個に、ツナ・チーズ
ゆでほうれん草・すりごま等を
2～3種類混ぜて、油をひいた
フライパンでしっかり焼く。
トマトは湯むきして、皮と種を
取って1cm角に刻む。

■ヨーグルト 大さじ3

※プレーンヨーグルトが基本

フルーツやきなこを
混ぜてもOK



■きなこトースト

▼材料

食パン8枚切 1/2枚 バター 小さじ1/3 きなこ 小さじ1

▼作り方

- ①食パンはミミをとって食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターを入れ、弱火でパンを焼き、軽く色づいてきたら、きなこをまぶす。
※食べにくい場合は、ヨーグルトや牛乳に浸して柔らかくして食べさせてあげてもOK。





昼食

● Menu ●

納豆チャーハン
豆腐とひき肉のお団子汁
季節の果物

※離乳食のあと、母乳またはミルク



■納豆チャーハン（大人1人分+子ども1人分）

▼材料

ご飯 250g位
納豆（ひきわり） 1パック
野菜みじん切り 大さじ3
（にんじん・玉ねぎ等）
油・しょうゆ 少々
お湯（赤ちゃん用） 大さじ1

▼作り方

- ①野菜は油で炒める。
- ②ご飯と納豆を加えて炒め、少量のしょうゆを加える。（大人用できあがり！）
- ③赤ちゃん分を取り分け、お湯でやわらかくする。

■豆腐とひき肉のお団子汁

▼材料と作り方

簡単だし汁（水200ml+かつお削り節1パックを電子レンジ(500W)で2分位加熱して濾す）にしょうゆ少々を入れ、「豆腐とひき肉のお団子」と、ありあわせの野菜を入れて煮る。
※『作ってみましょう』参照

■季節の果物 30g





夕食

● Menu ●

全がゆ
ちゃんちゃん焼き風
トマトとカッテージチーズのサラダ

※離乳食のあと、母乳またはミルク



■全がゆ（5倍がゆ）

目安量：

赤ちゃんのお茶碗 約1/3杯

大人が食べるごはん50gにひたひたのお湯を加え、ラップをしないで電子レンジで2分位加熱して作ります。慣れてきたらお湯の量を少し減らして軟飯にしましょう。

■ちゃんちゃん焼き風

目安量：大さじ3杯

※『作ってみましょう』参照

■トマトとカッテージチーズのサラダ

- ①牛乳200mlを沸騰直前で火をとめ、酢 大さじ1 を加える。(レモン汁でもOK)
- ②分離したら、ペーパータオル等でこし、水分を軽くきいたら、カッテージチーズの出来上がり。



【カッテージチーズ】

- ③トマト1/6個は、トマトは湯むきして、皮と種を取って8mm角に刻む。②のチーズを小さじ2、加えて混ぜる。



作ってみましょう

■豆腐とひき肉のお団子



あんかけで食べやすく！
野菜スープの具にも！
冷凍もできるよ！



▼材料（3食分）

豆腐（木綿） 50g
豚赤身ひき肉 40g
片栗粉 小さじ1/4

▼作り方

- ①全ての材料をポリ袋に入れてよく混ぜる。
- ②袋の先を1cm切って耐熱皿に絞り出す。
ラップをふわっとかけ、電子レンジ（500W）で2分位加熱する。
※冷凍もできます。

あんかけ

だし汁 100ml
しょうゆ・砂糖 各小さじ1
〔片栗粉 小さじ1
水 小さじ2〕

▼作り方

- ①だし汁にしょうゆと砂糖を入れて煮立てる。
- ②水溶き片栗粉を加えて、加熱する。

■肉そぼろ

▼材料（3食分）

牛や豚の赤身ひき肉 50g
玉ねぎ（みじん） 大さじ2

▼作り方

- ①材料を耐熱容器に入れてまぜ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で2分位加熱する。

- 牛や豚の赤身ひき肉は、鉄が多いのでおすすめ。
- 冷まして冷凍しておくと便利です。
- 水溶き片栗粉でトロミをつけて、野菜と一緒に！
- しょうゆ・みそ・ケチャップなど少量で味付けして、アレンジOK♪

■お魚入り野菜マッシュ



赤身の魚には鉄も含まれており、お刺身なら骨もなくすぐ使えて便利！



▼材料（子ども1人分）

まぐろ（刺身用・赤身） 2切
ブロッコリー 10g
にんじん 10g
じゃがいも 中1/4個

▼作り方

- ①マグロは、小さじ1の水をふり、ラップをふわっとかけて、電子レンジ(500W)で約1分、しっかり加熱する。
- ②ブロッコリー、にんじん、じゃがいもは、やわらかくゆでる。ボウルに入れてつぶす。
- ③①を細かくきざんで②に混ぜる。ひと口サイズに丸める。



玉ねぎの甘みとみその風味で…

■ちゃんちゃん焼き風

▼材料（子ども1人分）

お魚入り野菜マッシュ 大さじ3
玉ねぎ（みじん） 大さじ1

*
片栗粉 小さじ1
水 小さじ2
みそ 小さじ1/4

- ①玉ねぎは、耐熱容器に入れてラップをかけて、電子レンジ(500W)で約30秒加熱する。
- ②*の材料をよく混ぜる。
- ③お魚入り野菜マッシュと①、②を混ぜ、アルミホイルで包み、オーブントースターで約5分焼く。



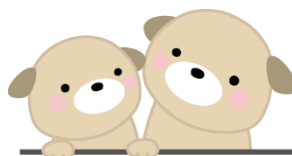
バターで焼いて…

■お魚バーグ

▼材料（子ども1人分）

お魚入り野菜マッシュ 大さじ3
バター 適量

- ①お魚入り野菜マッシュを小判型にする。
- ②フライパンにバターを入れ、中火で①を両面をこんがり焼く。



おとなのメニューをアレンジして作ってみましょう

食べられる食品が増えることで、離乳食のレパートリーも広がります。
大人のメニューを赤ちゃん用に取り分けてアレンジできます！

【大人のメニュー】

【赤ちゃんのメニュー】

まぐろの刺身

まぐろのトマト煮

まぐろの刺身を少量の油で焼いてほぐす。
1cm角に切ったトマトで煮て、とろみをつける。

カレーライス
肉じゃが

お肉と野菜の煮物
お肉と野菜のクリーム煮

味付けをする前に、肉、野菜を取り出して
食べやすい大きさにつぶし、牛乳やミルクで煮る。

ツナとレタスのサラダ

ツナとレタスの
トロトロスープ

レタスと玉ねぎは1cm長さに細く切る。
野菜とツナを鍋に入れて煮る。



胎児期に体内に蓄積された鉄は、この頃になると不足してきます。

【1日にとりたい鉄の量（9～11か月）】

男の子 5.0mg

女の子 4.5mg

母乳、育児用粉ミルク、フォローアップミルク、牛乳の 主な成分の比較

100ml あたり	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
母乳※1	1.1	3.6	28	0.04
粉ミルク※2	1.6	3.6	52	0.91
フォローアップ ミルク※2	2.0	2.8	91	1.12
牛乳※2	3.3	3.8	110	0.02

母乳には鉄が
少ないんだね



※1 日本食品標準成分表2015年版（7訂）より

※2 授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引きより抜粋



母乳だけでは、
鉄の必要量を満たせていない場合があります。
鉄は、離乳食から意識して摂りましょう！

鉄を多く含む食材



【魚】

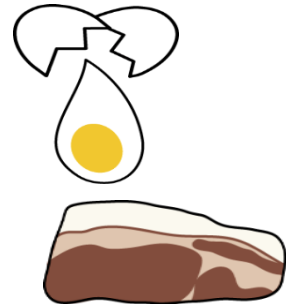
まぐろ（赤身）	15g 0.3mg
ツナ缶（水煮）	15g 0.1mg
かつお	15g 0.3mg
かつお缶（水煮）	15g 0.1mg
さば	15g 0.2mg
さば缶（水煮）	15g 0.2mg
さんま	15g 0.2mg

赤身のお魚やお肉、卵黄に豊富に含まれています。



【肉類・卵】

牛肉（赤身）	15g 0.3mg
豚肉（赤身）	15g 0.1mg
鶏もも肉（皮なし）	15g 0.3mg
卵黄（鶏卵）	1/2個 0.6mg
牛レバー	15g 0.6mg
豚レバー	15g 2.0mg
鶏レバー	15g 1.3mg



【豆製品・野菜など】

木綿豆腐（1/6丁）	45g 0.7mg
納豆（1/3パック）	15g 0.5mg
きな粉（大さじ1）	6g 0.5mg
ほうれん草（1株）	20g 0.4mg
小松菜（1株）	20g 0.6mg
ブロッコリー（2房）	40g 0.5mg
枝豆	15g 0.4mg
すりゴマ（小さじ1）	3g 0.3mg



体験がものの認識や言葉につながります。

興味あるもの・食べ物を見つける

手に持ってなめる

様々な情報を脳に記憶し、目で見ただけで、
感触や味などが想像できるようになる

言葉や物事を判断する材料になる

手づかみは、食べ物への関心につながり、
「自分で食べたい！」気持ちを育てます。

手づかみからスタート

手のひらの中心でわしづかみ
距離感がつかめず、
握る強さも下手
つかんだものを落としたり
顔を汚したり

「ダメ！」って
叱らないでね！



少しずつ指先が使える
距離感がわかり、
手づかみで食べられるように
なってくる（1歳～）

自分で食べることで食べる意欲がアップ
目と手と口の連携ができるようになる
指の使い方が上手になる

自分で
食べられるように
なった！



道具を使って食べる

スプーンに食べ物を
乗せてあげると自分で持って
食べようとする

スプーンを握るけど、
振り回したり投げたり・・・

7

食物アレルギーについて

Q.食物アレルギーを防ぐために、離乳食のスタートを遅らせたり、食物を除去したほうがよいでしょうか？

A.離乳を開始する時期や食物の内容については、標準的な時期、内容で始めましょう。

基本的には予防的な食物の除去は必要ありません。

ご家族に強いアレルギー病歴があるなど、心配な場合は、医師に相談することをおすすめします。

アレルギーは正しい情報を得ることが大切です！

東京都は、疾患のある方とその家族を始め、医療関係者や保育施設等の職員などに向けて、アレルギー疾患に関する情報を総合的に掲載したポータルサイト『東京都アレルギー情報navi.』を開設しました。重症化予防や症状の軽減のためには正しい知識を持つことが大切です。ぜひご活用ください。

東京都アレルギー情報navi.

検索



8

離乳食作りに役立つサイト

●母子衛生研究会ホームページ

(ホーム>妊娠・出産・子育て情報>はじめての離乳食)

<http://www.mcfh.or.jp/jouhou/rinyushoku/index.html>



乳幼児健康相談

管理栄養士、歯科衛生士、保健師、助産師による育児相談を行っています。
予約制です。ご希望の方は保健センターにお電話ください。
詳しい日程は三鷹市ホームページでご確認ください。

- 対象 : 妊婦・生後0か月～就学前までの乳幼児
- 持ち物 : 母子健康手帳
- 相談日(原則) : 第1金曜日(午前) 9:00～11:45
第3火曜日(午後) 13:00～15:45
- 場所 : 三鷹市総合保健センター
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階)

電話相談

三鷹市総合保健センターでは、月～金(平日)
9:00～17:00で育児・栄養相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

電話：0422-24-8266



インターネットや雑誌には
多くの情報がありますが、
その情報がお子さんに合ったものでは
ないことがあります。
困ったときは、総合保健センターの
相談事業等を利用して、
早めに解決しましょう！

離乳食講習会
ステップ3
(9～11か月頃)

令和元年9月発行
令和3年6月改訂
令和6年2月改訂

発行 三鷹市総合保健センター
住所 〒181-0004
三鷹市新川六丁目37番1号
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階
電話 0422-24-8266