









# ～離乳食後期（9～11か月）～

☆1回当たりの目安量☆

食材名		形態	離乳開始 5～6か月	離乳開始 7か月		
			目安量			
穀類	米 	5倍粥	80～100g × 3回			
	うどん・そうめん・パン		食べやすく切る			
野菜等	いも類	じゃがいも・さつまいも	軟らかく煮て粗くつぶす	10g × 3回		
		やまいも・さといも				
	緑黄色野菜	人参	煮て粗く刻む	15g × 3回		
		かぼちゃ				
		青菜類				
		トマト				
		ブロッコリー				
		ピーマン 				
		大根・かぶ 			軟らかく煮る	15g × 3回
		キャベツ・レタス			粗く刻んで煮る	
		白菜				
		玉ねぎ 			軟らかく煮る	
	きゅうり	みじん切り・薄切り・細切り				
	ナス	皮をむいて軟らかく煮る・薄切り				
	果物 	粗く刻む・薄切り	30～40g			
	海藻類	わかめ(塩蔵を除く)・ひじき	軟らかく煮て細かく刻む	2g		
		焼きのり	細かくもんでふやかす			

食材名		形態	離乳開始 5～6か月	離乳開始 7か月	
			目安量		
たんぱく質類	卵	完全に火を通した全卵	全卵1/2個		
		魚	白身魚 (カレイ・タイなど) 赤身魚 (マグロ・カツオなど) 青魚 (サンマ・イワシなど)	加熱したものを細かくほぐす	15g
	肉	鶏肉	ゆでて細かく刻む	15g	
		豚肉 	赤身肉のひき肉 (脂肪の少ないところ)		
	大豆製品	豆腐	さいの目切り	40g	
		納豆 	加熱してすりつぶす		
	乳製品	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	80g	
		牛乳	料理に用いる	30～50g	
	だし類	天然だし	調理に合わせて (かつおぶし・煮干し・がらなど)	適量	
	調味料	油脂類	バター(植物油も) 	3g(小さじ3/4)	

☆上記はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう。

☆はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは与えないでください。

参考：6次改定日本人の栄養所要量、2020年食事摂取基準、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月）