



1	木	軟飯・鶏ミンチのつくね焼き・春雨スープ
2	金	軟飯・豆腐ハンバーグ・じゃがいもの味噌汁
3	土	
4	日	
5	月	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・ほうれん草の味噌汁
6	火	軟飯・煮魚・かぼちゃの味噌汁
7	水	軟飯・小松菜ともやしの和え物・豆腐の味噌汁
8	木	軟飯・豆腐のコロッケ・かぼちゃの味噌汁
9	金	軟飯・なすのケチャップ煮・玉ねぎの味噌汁
10	土	
11	日	
12	月	おにぎり・鶏肉と野菜の煮物・じゃが芋の味噌汁
13	火	軟飯・ほうれん草の和え物・なすの味噌汁
14	水	軟飯・かぼちゃの旨煮・もやしのスープ
15	木	軟飯・小松菜の彩り和え・キャベツの味噌汁
16	金	軟飯・煮魚・玉ねぎの味噌汁
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	軟飯・かぼちゃの煮物・人参スープ
21	水	軟飯・肉じゃが・小松菜のスープ
22	木	軟飯・鶏肉の煮物・玉ねぎのすまし汁
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	軟飯・納豆とひき肉の和え物・豆腐のスープ
27	火	軟飯・キャベツのごま和え・わかめの味噌汁
28	水	軟飯・鮭の塩焼き・そうめん汁
29	木	軟飯・ピーマン炒め・豆腐の味噌汁
30	金	軟飯・鮭のあんかけ・なすの味噌汁

スプーン・フォークの選び方



●離乳食の介助用には…  
少し柄が長めで、すくうところが  
平らなものが良いでしょう。



●赤ちゃんが持てるように  
なったら…  
柄が握りやすく、すくうところが  
深くないものが扱いやすいです。



●麺を食べるときは…  
柄が握りやすく、麺がからめやす  
いフォークもあります。

9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材  
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も  
使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味  
薄味を心がけましょう。
- 形状  
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量  
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方  
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやす  
い大きさやスティック状のものをメニューにとり入  
れましょう。コップで飲む練習も始めます。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃん  
にも食べ物の好みが出てきます。特に、はじ  
めて口にするものや食べ慣れていないもの  
は、なかなか食べてくれません。食べないか  
らといって与えるのをあきらめるのではな  
く、調理法を変えたり、味つけを変えたりし  
て、少しずつ与えてみると良いでしょう。た  
だし、どうしても食べない場合は空腹ではな  
い場合も。だらだら続けるのではなく、20  
分ぐらいて切り上げるようにしましょう。

