











# 9~11か月の授乳と離乳食

## 授乳と離乳食のタイムスケジュールモデル



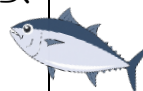





あくまでも参考に、お子さんにあった時間・量で進めましょう。

 AM7:00  離乳食 ⇒ 授乳	 AM12:00  離乳食 ⇒ 授乳	 PM3:00  授乳 母乳・育児用ミルク	 PM6:00  離乳食 ⇒ 授乳	 PM10:00  授乳 母乳・育児用ミルク
--	---	---	---	--

※離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを与えます。

※離乳食の量が増えてくると、母乳または育児用ミルクの量が減ってきます。

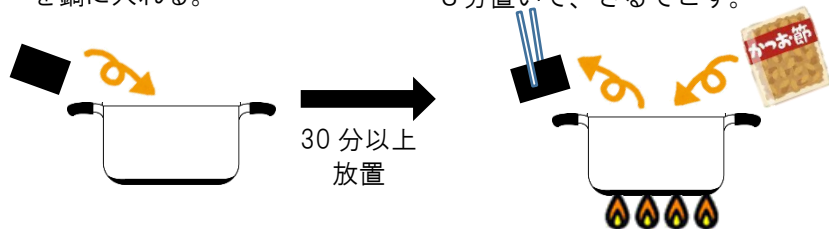
## 食事量の目安と調理法

		食品群	食材	調理法の例
1 回 あ た り の 目 安 量	主食	穀類 全がゆ 90g ～軟飯 80g	米、パン、うどん、そうめん、 マカロニ、スパゲッティ など 	全がゆ、軟飯、グラタン、 フレンチトースト、 焼きうどんなど
	副菜	野菜・果物 30~40g 	かぼちゃ、にんじん、だいこん、かぶ、たまねぎ、 きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、 ほうれんそう、白菜、キャベツ、ピーマン、なす、 じゃがいも、りんご、バナナ、いちご、もも、 わかめ、ひじき、寒天 など	スープ煮、ミルク煮、 お浸し、ソテー、 シチュー、グラッセ、 サラダなど
	主菜	魚 15g	白身魚(かれい、ひらめ、たいなど)、赤身魚(まぐろ、 かつお、さけなど)、青背魚(あじ、さば、さんま)、 しらす、ツナ缶 など 	焼魚、煮魚、 ムニエルなど
		または肉 15g 	鶏ささみ、鶏ひき肉、鶏レバー、牛肉、豚肉 (脂身の少ない部位から与える) など	肉団子、シチュー、 ハンバーグ(赤身)など
		または豆腐 45g 	豆腐、納豆、高野豆腐、枝豆、大豆 など	五目豆、煮豆、 麻婆豆腐など
		または卵 1/2個 	全卵	炒り卵、オムレツ、 ポーチドエッグなど
	または乳製品 80g 	牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ など	ヨーグルト和え、 チーズ焼き、シチュー、 ミルクゼリーなど	
油脂類・砂糖 少量 	バター、油、マヨネーズ、砂糖 など	サラダ、ソテー、 揚げ物など		

### だし汁のとしかた

①水2カップと昆布約5cm  
を鍋に入れる。

②火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、  
かつお節10gを入れて火を止める。  
3分置いて、ざるでこす。



簡単のだし汁の  
としかた



塩分が入っていない  
だしパックを使うと便利!