

9から11か月頃の離乳食メニュー



●献立名 わかめおにぎり

〈材 料〉	
米	15g
わかめ	少々
だし昆布	5センチ
しょうゆ	1ml



このメニューのポイント

- 手づかみ食べに興味が出てきたら、どんどんやらせてあげましょう。
- 始めは大人が手に持ち、お子さんにかじらせるのもよいです。

〈作り方〉

- ① わかめは洗い、みじん切りにする。
- ② 米をとぎ、2～3倍の水に浸し、
①、だし昆布、しょうゆを加え炊く。
- ③ 一口大のおにぎりにする。



●献立名 さかな入り小判焼き

〈材 料〉		
生鮭など	15g	(添え野菜)
じゃがいも	30g	だいこん
たまねぎ	5g	にんじん
塩	少々	など
片栗粉	2g	
バター	2g	



〈作り方〉

- ① じゃがいもはゆでてつぶす。
たまねぎはゆでてみじん切りにする。
- ② 魚は加熱して細かく刻む。
- ③ 材料を混ぜて、小判型にする。
- ④ フライパンにバターを入れ、両面を焼く。

このメニューのポイント

- じゃがいもと一緒に食べるので魚がばさつかずに、食べやすくなります。
- バターの塩味がきいています。



こんな固さにしましょう！

歯ぐきでかめる肉団子くらいのやわらかさ

- 舌が自由自在に動かせるようになります。
- 歯が生えるにしたがって、上手にかめるようになります。