

トライ離乳食 後期～完了期

令和8年改訂

離乳後期 生後9～11か月ごろ
(離乳食開始5～7か月ごろ)

- * 回数:1日3回食
- * 形態:歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- * 上あごと舌でつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚えていく時期です。
- * 白湯や麦茶をコップで飲む練習をしましょう。
- * 生活のリズムを整えていきましょう。空腹と満腹のリズムをつけることが重要です。
- * 共食を通して食事を楽しみましょう。

<1回あたりの目安量>

	働き	食品名	目安量	主な種類	ポイント
I 穀類	(エネルギー源) 体を動かす・熱を作る もとになる。	5倍がゆ ～軟飯	90g 80g	5倍がゆ 軟飯	軟飯はご飯に水をかけて 電子レンジで加熱する。
		芋類	30～40g	じゃがいも・さつまいも・ さといも	5～8mm角にする。
		パン	25～30g	食パン	菓子パンはさける。
		麺類		(茹)うどん(60～90g) (乾)パスタ(25g)	1～2cm位の長さに切る。
II 野菜・ 果物	(体の調子を整える) 細胞を作ったり、大きくする。 皮膚の粘膜を丈夫にする。	緑黄色野菜 淡色野菜 果物 海藻類	30～40g	食物繊維の多い野菜以外は、軟 らかく煮ればほとんどのものを使 うことができる。 わかめ・ひじき	5～8mm角にする。 食べやすい大きさに切る。
III たんぱく 質性食 品	(体を作る材料) 骨・内臓・脳・筋肉を作る。	白身・赤身・ 青背魚	15g	白身魚・赤身魚 さんま・いわし・あじ・さば	充分に加熱する。
		または 鶏・豚・牛肉	15g	鶏胸・ささ身・豚肉・牛肉	ひき肉や薄切り肉が調理しやすい。
		または 大豆製品	45g	豆腐 45g 大豆 20g 納豆 15g 高野豆腐 5.5g	5～8mm角に切る。 やわらかくしてつぶす。
		または卵	全卵1/2	(スクランブルエッグ・ 卵豆腐・卵とじなど)	離乳食中期(7～8ヶ月)を参照。
		または 乳製品	80g	無糖ヨーグルト・牛乳・チーズ フォローアップ・育児用ミルク	全卵を使えたらマヨネーズを使用し ても良い。 ヨーグルト50g＝ 牛乳50ml＝チーズ10g
その他		調味料類		ケチャップ・マヨネーズ・油	ごく少量で風味付け程度。

マヨネーズに卵が含まれているので、
アレルギーのある方は注意

<生活リズム参考>



メニュー

9~11か月ごろ

料理名	材料	作り方	ポイント
肉じゃが →動画参照	じゃがいも・・・25g 人参・・・12g いんげん・・・3g 玉ねぎ・・・18g 牛薄切肉・・・15g だし汁・・・40ml しょうゆ・砂糖・・・少々	① じゃがいも、人参、牛肉は、8mm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② インゲンは下茹でし、5mm幅に切る。 ③ 鍋に①とだし汁を入れ、しばらく煮たら調味料を入れる。 ④ インゲンを加え、柔らかくなるまで煮込む。	大人の肉じゃがを、アレンジしても良いでしょう。

離乳完了期
生後12～18か月ごろ

- * 離乳食が完了し、幼児食へと移行する時期です。エネルギーや栄養素の大部分を食事から摂ります。
- * 形態：歯ぐきでつぶせる肉団子くらいの固さ
離乳が完了しても、咀嚼力は大人に比べて弱いので、形態を考慮しましょう。
- * 口へ詰め込みすぎたり食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていきます。
- * この時期の食習慣がむし歯にも大きく影響します。
- * 早寝・早起きの習慣を身につけ、3食しっかり食べましょう。

<食べ方の目安>

① 食事の目安量

主食・主菜・副菜は大人の1/2弱、果物は大人の1/2程度を目安としましょう。

② 牛乳 300～400ml

1歳を過ぎると、牛乳を飲むことができるようになります。徐々に量を増やして慣らしていきましょう。

牛乳以外でもヨーグルトやチーズで摂ったり、料理に取り入れるなどして乳製品をしっかり摂ることが大切です。



<間食(おやつ):3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素の補い>

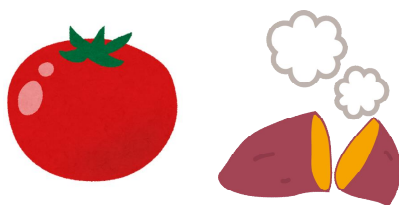
幼児は胃が小さく消化機能も未熟なため、間食(おやつ)には3回の食事でとりきれないエネルギーと栄養素、水分を補う役割があります。

よく噛んで食べる練習の時期でもあるので食材選びに配慮しましょう。

また、栄養素の偏りや生活習慣の乱れを招かないよう、量や摂取時間にも注意しましょう。

◎間食(おやつ)に向くもの

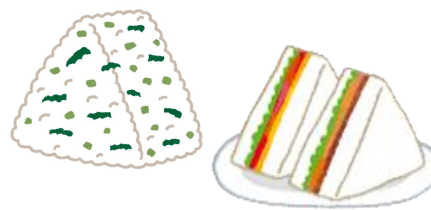
野菜・いも



果物



ごはん・パン



牛乳・乳製品



手づかみ食べについて

離乳完了期頃は、手づかみ食べを十分に行うことで、スプーンなどの食具を用いて食べる「食事の自立」の機能へ移行する時期です。手づかみ食べを通して「自分で食べる」機能の基礎を学び、発達を促す支援が大切です。

**「自分の力で食べられるようになる」という
成長の大切なプロセス**

＜手づかみ食べによって得られること＞

- ①五感の発達(温度・固さ・やわらかさ・触感・匂い)
- ②手先の発達(手で食品を握る時の力の強さ)
- ③一口の量を学ぶ
- ④食べる意欲

<支援のポイント>

●手づかみ食べのできる食事に

ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫をする。

前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習をする。

●汚れてもいい環境を

エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備しましょう。

●食べる意欲を尊重して

食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。

自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本になります。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを整えましょう。

調理のポイント

<衛生面>

乳幼児は大人と比べ細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食は水分が多く、薄味であり、つぶす、刻むなどの調理操作をすることから細菌に汚染されやすく傷みやすいので、衛生的に取り扱うことが重要です。

① 清潔に調理

- ・調理の前には必ず石けんで丁寧に手を洗う。
- ・食品も水洗いできるものは良く洗う。
- ・使用後の調理器具・食器はよく洗い、よく乾かし、清潔に保管する。



② 加熱調理

- ・食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱する。
- ・手際よく調理し細菌の繁殖を防ぐ。

③ 食べ残しは与えない

- ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える。
- ・多く作ったときには、粗熱をとって冷凍する。

冷凍保存のポイント

- ① 新鮮なうちに冷凍する
- ② よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- ③ 短時間で冷凍する
- ④ 使いやすいように小分けにする
- ⑤ 品名と冷凍した日を明記する
- ⑥ 1週間以内に使い切る
- ⑦ 使うときは必ず再加熱する



- * 熱伝導率の高い金属製のトレイやアルミカップに入れると、より早く冷凍できる。
- * 保存袋に入れて箸で筋をつけると必要分だけ取りだしやすい。

フォローアップミルク

母乳や育児用ミルクの代替品ではなくて、離乳期から幼児期にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素を含む食品です。

★育児用ミルクの場合

離乳食が順調な時は、育児用ミルクに十分な量の鉄が入っているため、9か月過ぎたからといって、ただちにフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

離乳食が順調に進まない時は、9か月を過ぎたらフォローアップミルクに切り替えると不足しがちな栄養素がとれます。

★母乳栄養の場合

母乳を減らしたり、やめたりする必要はありません。離乳食の進みに関わらず、離乳食の食材として使用しましょう。

ベビーフードについて

使用しても心配ありません！便利に活用しましょう！！

<ベビーフードの使用ポイント>

- 月齢や進み具合に適した固さか確認する。
- 大きさ、固さ、とろみ、味つけを手づくりの時に参考にする。
- 料理や原材料が偏らないように気をつける。
- 用途に応じて選ぶ
(外出／時間がない／メニューを1品増やす／栄養素の補給など)



水分補給について

汗をかいた時や入浴の後など、のどが渇いているようであれば、白湯や麦茶等の甘味や刺激の少ない飲み物を与えましょう。食事がしっかり食べられていれば、食事からビタミンやミネラルを補うことができているので、白湯や麦茶で問題ありません。

<市販のスポーツ飲料・イオン水>

糖分・塩分を含み与えすぎると肥満やむし歯、腎臓への負担が懸念されます。発熱や下痢、嘔吐など体調の悪いときに適量使用するのには良いですが、体調が回復したらやめて、習慣化しないようにしましょう。

<果汁・甘味飲料>

糖度が高く使用により血糖値が上昇すると、食欲の低下を招きます。また、肥満やむし歯の原因になることもあるので与えすぎに注意しましょう。

窒息・誤嚥事故に注意しましょう

1. 離乳期の間は、固くて噛むことが困難な食材 (えび、貝類、おにぎりのりなど)は使用を避け、食塊の固さや切り方によってつまりやすい食材 (りんご、なしなど)は柔らかくなるまで加熱するなど工夫しましょう。

離乳期を過ぎ3歳頃までの間は、これらの食材は、歯の生え方や噛み砕く力、飲み込む力に応じて適度な大きさに切るなどして与えましょう。

窒息・誤嚥事故に注意しましょう

2. 0～5歳までのこどもには、固いナッツ・豆類、粘着性が高く飲み込みづらい食材(もち・白玉団子など)や、弾力性があり噛み切りにくい食材(いか・こんにゃくなど)は、窒息のリスクがあるため、使用を避けましょう。球形や大きさから、気道に入り、つまりやすい食材(ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、個装チーズ、うずらの卵など)は、4等分して形や大きさを変えたり、皮を取り除くなど工夫しましょう。

3. 食べ物を口にいれたまま、遊んだり、話したり、寝転んだりさせないようにしましょう。また、泣いているこどもをあやそうとして、食べ物を与えるのはやめましょう。眠そうなときに食事をさせることも避けましょう。

出典：こども家庭庁「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」