

9～11か月 後期(かみかみ期)・・・歯茎で食べ物をつぶして食べる練習の時期

年 月 日 保護者印



5倍粥  
歯茎で押しつぶせる  
バナナくらいの固さ  
が目安



やわらかく加熱して、5～8mm角に切  
る。または粗く刻む。茹でる、  
あえる、炒め煮にしてもよい。



《ポイント》

- ・栄養補給源の主体が食べ物中心になるので、バランスを考えた献立にする。
- ・食品はバナナくらいの固さにし、固形食に慣らしていく。
- ・手づかみで食べられるようなものを取り入れる
- ・味付けはごく薄味に。(大人が食べて物足りないくらいの味付け)

食材	チェック	食材	チェック	食材	チェック
おかゆ(5倍粥)ご飯1:水4		豚ひき肉		かつお節	
<b>食パン(耳なし)</b>		<b>卵黄1～全卵1/3</b>		赤ちゃんせんべい	
のり(青のり)		<b>プレーンヨーグルト</b>		<b>たまごボーロ</b>	
きゅうり		<b>牛乳(加熱)</b>		<b>ベビー菓子(ビスケット・クッキー)</b>	
レタス		砂糖			
豆乳		塩			

12～17か月 完了期(ばくばく期)・・・前歯でかじったり、舌を使い奥歯に送り噛む練習の時期

年 月 日 保護者印



軟飯  
歯茎でつぶせる肉だ  
んこくらいの固さが  
目安



軽くつぶせる固さに加熱し、1cm角に  
切る。煮る、焼く、蒸し焼きにする。



《ポイント》

- ・栄養補給源の大部分が母乳や育児ミルク以外の食べ物からとれるようになる。
- ・食品はつまんで力を入れるとつぶれるくらいの固さにする。(肉団子くらい)
- ・一口量を覚える。

食材	チェック	食材	チェック	食材	チェック
軟飯		にら		ハム/ベーコン	
<b>中華麺</b>		アスパラガス		<b>ウインナー</b>	
<b>スパゲッティ/マカロニ</b>		さやえんどう/グリルピーズ		きのこ(しめじ・しいたけ・えのき)	
押し麦		さやいんげん		ひじき/わかめ	
<b>ホットケーキミックス</b>		ピーマン/パプリカ		<b>牛乳(加熱なし)</b>	
<b>ロールパン</b>		おくら		<b>チーズ/バター</b>	
春雨		水菜		<b>生クリーム</b>	
しらたき		れんこん		油揚げ/厚揚げ	
里芋		ごぼう		かまぼこ	
山芋		たけのこ		ちくわ	
とうもろこし		豆苗		さつま揚げ	
カレー粉		にんにく		さば	
<b>マヨネーズ</b>		しょうが		いわし	
ケチャップ		パセリ		さわら	
中濃ソース/ウスターソース				あずき(あんこ)	
オイスターソース		レモン(果汁)		大豆水煮	
めんつゆ		ブルーベリー(ジャム)		ひよこ豆/枝豆	
黒糖		いちご		寒天	
しそ(ゆかり)		すいか		ごま	
		柿		フルーツ缶(もも・パイナップル)	