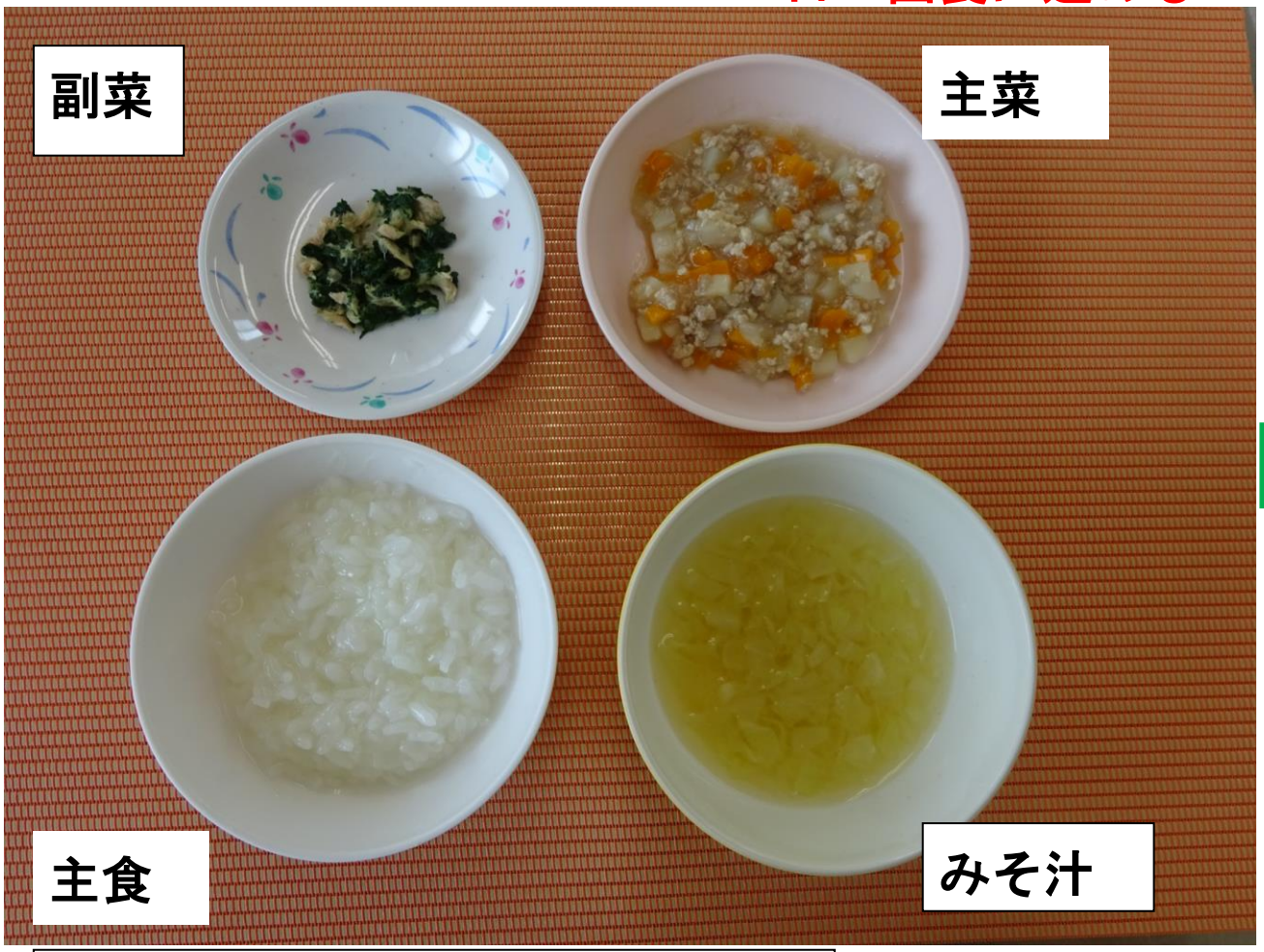
9～11か月頃　かみかみ期

目標：前歯でかみきり、歯ぐきでつぶす練習を。食事のリズムを大切にし、家族で楽しく食事しましょう。

１食分の量の目安（例）　１日３回食に進める



固さの目安：バナナぐらい

形態：歯ぐきで潰せる固さ

５倍粥（全がゆ）90ｇ～軟飯 80g

パンがゆ

肉じゃが

ほうれん草

栄養の 60～70%を離乳食からとる

味つけの目安：だし汁を中心に大人より薄めの味つけにする