

# 9～11か月頃（後期・カミカミ期）

かたさ：バナナくらいのかたさ

食事の回数：3回食

量：おかゆとおかずそれぞれ子ども茶碗一杯分



全がゆ



野菜や豆腐、魚や肉  
（脂身の少ないもの）  
をざっと刻む。

（歯ぐきでつぶす練習、舌は左右にも動くようになる）