

離乳完了期 12か月～18か月

● 離乳食の目安と進め方

食べ方の目安	・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ・手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
食事の目安 (調理形態)	歯ぐきで噛める固さ



			目安量	食材
一回当たりの目安量	I	穀類 (いも類も含む)	やわらかいごはん ～ ふつうのごはん 90g ～ 80g	米 パン そうめん うどん マカロニ スパゲッティ コーンフレーク オートミール じゃがいも さつまいも さといも 等
		野菜・果物	40～50g	食物繊維の多い野菜（ごぼう れんこん たけのこきのこ類 等）以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜・果物を使うことができる。 ★手づかみ食べをするには、手に持ちやすい大きさに調理する ★素揚げ、天ぷら、コロッケ等にしてもよい
	III	魚	15～20g	魚全般 新鮮でうす味の干物も与えられる
		又は肉	15～20g	うす切り肉を細かく刻んで使用できる 加工品（ウィンナー、ハム等）は無添加や塩分のすくないものを選ぶ
		又は豆腐	50～55g	豆腐 納豆 高野豆腐 生揚げ がんもどき 油揚げ
		又は卵	全卵1/2～2/3個	全卵 調味料としてマヨネーズ使用可
		又は乳製品	100	牛乳 プレーンヨーグルト カッテージチーズ

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達・体調の状況に応じて、食事の量を調整する。

＜成長の目安＞

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

● 授乳と離乳食の回数



※授乳の回数…1人1人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じ与える。
※この例は目安です。個性に合わせて柔軟に対応してください。

● 大きさ・かたさの目安

おかゆ



後半は様子を見て大人と同じごはんに移行する。

にんじん



ひと口大の大きさに。皮の近くは栄養が高いため皮はうすくむ。

ほうれん草



ゆでた後水にさらしてアクを抜く。粗めのみじん切りにする。

白身魚



ゆでて皮と骨を取り除き身をひと口大の大きさにほぐす。

離乳食レシピ

□ 主 食

青のりミニボールおにぎり

【材料】

- ・軟飯……………90g
- ・青のり……………少々

【作り方】

- ① 軟飯は4～5等分し、それぞれ小さく丸める。
- ② ①に青のりをまぶす。



□ 主 菜

ふんわりつくね



【材料】

- ・木綿豆腐……………20g
- ・にんじん……………5g
- ・さやえんどう…1枚
- ・鶏ひき肉……………20g
- ・サラダ油……………少々
- ・砂糖……………少々
- ・だし汁……………大さじ2～3
- ・しょうゆ……………少々
- ・片栗粉……………少々

【作り方】

- ① 豆腐は電子レンジで20秒加熱して水切りをする。
- ② にんじんは皮をむき、さやえんどうは筋を取り、ゆでてそれぞれみじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②と鶏ひき肉を入れ、しょうゆと片栗粉を加えてよく混ぜ4等分にして平たい丸型にまとめる。
- ④ サラダ油を熱したフライパンで③を焼き、砂糖を加えだし汁を入れてふたをし、蒸し焼きにする。

□ 副 菜

和風ボトフ



【材料】

- ・じゃがいも……………10g
- ・かぶ……………10g
- ・にんじん……………10g
- ・ソーセージ……………5g
- ・玉ねぎ……………10g
- ・しめじ……………5g
- ・だし汁……………1カップ
- ・しょうゆ……………小さじ1/5

【作り方】

- ① じゃがいも、かぶ、にんじん、じゃがいもの皮をむき1cm角に切る。じゃがいもは水にさらしておく。しめじは1cm長さに切る。
- ② ソーセージは野菜の大きさに合わせて切る。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、①②を加えて煮て、しょうゆで調味する。

□ お や つ

マカロニごまきな粉

【材料】

- ・マカロニ……………15g
- ・きなこ……………大さじ1
- ・黒すりごま……………大さじ1
- ・砂糖……………少々

【作り方】

- ① マカロニはゆでて半分に切る。
- ② ①にきなこ、黒すりごま、砂糖を混ぜ合わせる。

12か月～18か月の おやつ

3食を基本にして不足している栄養を補いましょう。

子どもの胃は小さいので一度にたくさんの量が食べられません。間食を食事の一部とし、飲み物（牛乳、お茶）と組み合わせとりましょう。

市販の甘い菓子やスナック菓子は好ましくありません。

おやつに好ましい食品

- ・穀類、いも類（エネルギーとなる食品）



- ・果物（ビタミンが多く含まれる食品）



- ・乳製品、小魚（カルシウムが多く含まれる食品）



手づかみ食べ

12～18か月は、手づかみ食べを初めとして、スプーンなどの食具を使って食事ができるように練習する大切な時期です。

この時期は、器の中の食べ物を手でかき回したり、床に落したり、お椀やコップをひっくり返したりなど遊んでばかりいて食べないことがあります。しかし、それは「自分で食べたい」という欲求がでてきた証しです。上手に食べられたときはほめて、自分で食べる意欲を引き出してあげましょう。

手づかみ食べのポイント

- ・手づかみ食べのできる食事にする

ごはんをおにぎりに



汁ものは少量いれたものを



食べ物は子ども用のお皿に

- ・汚れてもいい環境をつくる

