

## 離乳完了期(生後12～18か月頃)の進め方

1日3回の食事リズムが、生活リズムにつながっていきます。

たくさん遊ばせて、空腹を感じる生活にしましょう。

1日1～2回、食事の一部としておやつをあげましょう。

例) 食事のタイムスケジュール

7:00 朝食	10:00 おやつ	12:00 昼食	15:00 おやつ	18:00 夕食
				

### 食事の進め方

○1回の日分量 **1、2、3**がそろうように

<b>1</b> いずれか 1品	ごはん	軟飯90g～ごはん80g	
	パン めん類	トースト、サンドイッチ うどん、そうめん、マカロニ、スパゲッティは短く切って使う。	
<b>2</b> いずれか 1品	魚	15～20g	煮物、焼き物 揚げ物は衣をはずしてあげる
	肉	15～20g	しゅうまい、ハンバーグ、 小さめのからあげ
	全卵	1/2個～2/3個	茶碗蒸し、卵とじ
	豆腐	50～55g	納豆、冷ややっこ
	乳製品	100g	スティックチーズ、ヨーグルト、牛乳
<b>3</b>	野菜・果物	40～50g	ソテー、和え物、煮物 生よりも火を通した方が食べやすい

### 🌸 おやつは食事の一部です 🌸

子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。しかし、体重1kgあたり、おとなの2～3倍の栄養が必要となります。3回の食事できれない栄養は、「おやつ」で補います。

○時間を決めましょう。(1～2回/日)

おやつはあげる時間と量を決める。

○おやつは、3回の食事できれないものを補いましょう。

おすすめ  
おやつ例



おにぎり+麦茶  
ふかしいも+牛乳  
ヨーグルト+果物 など

○お菓子や甘い飲み物(ジュース類、乳酸菌飲料)などはなるべく控えましょう。

避けたい  
おやつ



糖分や塩分の  
多いもの

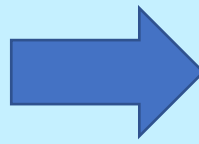
### 9～11か月頃

### 12～18か月頃

ごはんの量と  
固さ



軟飯 90g



ごはん 80g

### ☆手づかみ食べに向く献立

牛乳



ヨーグルト



炒り卵



スティック  
きゅうり



スティックパン

8枚切り食パン1枚の耳を取り、  
4等分にする。いちごジャムを薄く塗る。



コーンスープ

クリームコーン缶大さじ2と水大さじ3を加えて煮る。



お好み焼き

キャベツ1/2枚、にんじん5mmの輪切りを刻み、小麦粉大さじ3、卵1/2個、だし汁大さじ1を混ぜて加え、油少々を敷いたフライパンで焼く。

（お好み焼き2回分の分量です。半分は冷凍保存したり、大人と一緒に味わうのもいいですね。）

魚のピカタ

魚20gに塩少々を振って、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて、油を薄く塗ったフライパンで両面焼く。棒状に切って、薄くケチャップを塗ってもよい。



豚汁

大人用に作った豚汁から具を少しずつ取り分け、大きい具は小さく切る。みそ汁は同量のお湯で薄めて煮る。

鮭のおにぎり

茶碗半分のご飯に鮭フレーク大さじ1と1/2を混ぜて、おにぎりにする。