



# 12～18か月頃

離乳食の完了

## 進める目安の時間と内容

1日3回(朝・昼・夕)

時間	内容
朝	離乳食
間食	おやつ
昼	離乳食
間食	おやつ
夕	離乳食



## 離乳食の状態

歯ぐきでつぶせる固さ。

## おやつ

1日に1～2回で100～180kcal程度。  
軽い食事と考えます。



**例** 牛乳またはミルク+果物または野菜またはいもなど  
牛乳またはミルク+おにぎりなど

## 進め方

栄養素の大部分を母乳またはミルク以外の食べ物からとれるようにする。

母乳は自然にやめるようにする。

自分で食べるように少しずつ練習する。



## 与えて良い食品

家族の食事の中から薄味のものを取り分けて、調理法や献立に変化をつけましょう。

### 主食

- ・軟飯→ごはん
- ・パン
- ・麺(うどん、スパゲティ、そばなど)

### 主菜

生ものの使用は避けましょう

- ・卵
- ・大豆製品
- ・魚
- ・肉
- ・乳製品

### 副菜

- ・いも、野菜、果物
  - ・海藻類
- ☆調理用油脂類



## ✧手づかみ食べ✧ は...

口の発達や食べる意欲につながります。

食べ物を口に運ばず、遊び始めてしまったら、20～30分くらいを  
めどに片づけてしまいましょう。

汚すのが大得意なので、  
新聞紙などを敷いて、  
食べ終わったらそのままポイ！

