

離乳完了期(12~18か月頃)のポイント

口の構造	・歯ぐきでかめる ・前歯を使って噛み切る練習を
食品の選択	・甘味が強い菓子類、飲み物は避けたい
調理の形態	・歯ぐきで噛めるかたさ
食べ方のめやす	・コップを使って飲む練習 ・のどの渇きは薄い番茶、麦茶、湯冷ましを ・スプーン、フォークで食べようとする
味つけ	・大人の1/3

離乳食は1日3回。
食事でとりきれない栄養は1~2回の
間食で補います。

前歯で一口量をか
じり取る練習をします。

完了期の献立例

分量は目安です。子どもの食欲や体調に合わせて。

「レンジで簡単オムレツ」
材料を混ぜ、ラップをせずにレンジ(600W)で40~60秒加熱します。取り出して中身をしっかり混ぜ、ラップをしてレンジで40~60秒加熱します。熱いうちにラップに取り出し形を整えます。

- ・卵 2/3個
- ・人参(すりおろし) 5g
- ・チーズ(刻み) 5g
- ・牛乳 25g
- ・塩 少々
- ・バター(耐熱容器に塗る) 2g

軟飯 90g
(米1:水2で炊く)



「みそ汁」

材料はやわらかく煮ます。
青菜はあらかじめ茹でてから入れます。

- ・大根 20g
- ・青菜(5~7mm) 10g
- ・わかめ(粗みじん) 少々
- ・みそ 少々 ※薄味で