



離乳完了期（12～18 か月頃）の離乳食

STEP3

自分で食べるパクパク食

栄養のほとんどを食事からとり始める時期です。
 形ある食物をかみつぶことができるようになります。
 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう！
 自分で食べる意欲を更に育てるため、手づかみ食べなどで、自由に食べさせてみましょう！



ポイント！

- 回数……………1日3回の食事と、必要に応じて（一度にたくさん食べられないので）1～2回のおやつ（補食）を取り入れましょう。
- すすめ方……………主食＋主菜＋副菜を基本に、栄養バランスを整えましょう。大人の料理からの取り分けは、大人用と一緒に作れば手間が減り、バリエーションも広がります。子ども用は、固さ・大きさ・味付けに、注意しましょう。
- 固さ……………スプーンで簡単に切れるハンバーグや卵焼きくらい（歯ぐきでかめる固さ）
- 大きさ……………1 cmくらいのサイズにしていきましょう。
- 味付け……………使用できる調味料も増えて、味の幅も広がりますが、基本はうす味にしましょう。
- 食後の授乳……………食事量を見ながら、食後の授乳は調整して（なくして）いきましょう。
- 牛乳（ミルク）1歳になったら牛乳（ミルク）をコップで飲み始めましょう。
母乳の卒乳時期は環境・状況により、判断していきましょう。
- 食べ方……………口を前後・上下・左右に動かして食べ物をかみつぶして食べるようになります。
手づかみで食べ、前歯でかじり取ることも上手になります。
詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていきます。
- 食べさせ方……………サポートしながらスプーンやフォークの練習も始めてみましょう。
嫌がるのに無理に食べさせたり、食べないからと献立から外したりしないようにしましょう。
食事に集中できる環境を整え（テレビを消し、おもちゃなどは片付け）、
食べる時は足底がしっかり床（椅子の補助板）に着くようにしましょう。
（姿勢が安定し、しっかり噛んで食べられます）



1回の目安量

主 食		主 菜		副 菜	
軟飯～ご飯	80 g	魚	15～20 g	野菜	40～
		または肉	15～20 g	いも	50 g
		または豆腐（生揚げ・油揚げも）	50～55 g	海藻	
		または卵（全卵）	全卵1／2個～	果物	
		または乳製品（牛乳・ プレーンヨーグルト・チーズ）	2／3個 100 g		

☑ 離乳食と間食のタイムスケジュール（例）

 <p>1回目 (7:00)</p>  <p>離乳食</p>	 <p>2回目 (10:00)</p>  <p>牛乳 おやつ または (補食) 水・お茶</p>	 <p>3回目 (12:00)</p>  <p>離乳食</p>	 <p>4回目 (15:00)</p>  <p>牛乳 おやつ または (補食) 水・お茶</p>	 <p>5回目 (18:00)</p>  <p>離乳食</p>
--	--	---	--	---

おやつ(補食)

朝・寝る前・食後の授乳がなくなったら、離乳の完了です！

- おやつ（補食）は、食事で摂れない量や栄養を補う第4の食事（小さな食事）です。
- 1日1～2回、時間を決めて、次の食事時間まで2～3時間あくようにしましょう。
- 量は1回の食事の1/3～1/4程度が目安で、1日のエネルギーの10%くらい（100kcal前後）が適量です。
- おやつと一緒に甘みのない飲み物（水、麦茶、牛乳）で水分補給もしましょう。
- 市販のおやつが習慣的にならないよう、簡単にできる「手作りおやつ」も取り入れてみましょう。

おやつ（例）



エネルギーやカルシウム
が摂れるものがよいで
しょう！

手作りおやつ

★バナナヨーグルトパンケーキ

小麦粉	大さじ3	① バナナはつぶしておく。
ヨーグルト	大さじ1	② ボウルに小麦粉とヨーグルト、牛乳、砂糖、①のバナナを入れて混ぜる。
牛乳	大さじ1	③ フライパンにバターを熱し、②を流し入れ、中まで火が通り、両面に焼き色がつくまで焼く。
砂糖	小さじ1	④ 食べやすい大きさに切る。
バナナ	30g	
バター	小さじ1/2	

★アップルキャロットゼリー（4個分）

にんじん	50g	① にんじんとりんごはすりおろし、レモン汁をかけておく。
りんご	100g	② 鍋に分量の水と寒天を入れ火にかける。沸騰したら砂糖を加え、そのまま1分間加熱を続け、火を止める。
砂糖	大さじ1	③ ②に①を加えてよく混ぜる。
レモン汁	大さじ1	④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
粉寒天	2g	
水	150cc	