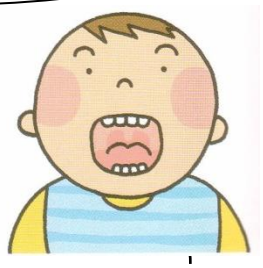
12～18か月頃の進め方

活動量が増えるので、おやつ（補食）をプラスします！

少しずつひと口量を調節して前歯でかじり取ったり、徐々に生えそろってくる奥歯（歯ぐき）でかみつぶしたりして食べられるようになります。



【この時期にできるようになりたいこと】

- ☐ **1日3回、おなかがすいた状態で離乳食を食べる**
- ☐ **前歯でかじり取り、奥歯（歯ぐき）でかみつぶして食べる**
- ☐ **栄養を補うため、時間を決めておやつ（補食）を食べる**
- ☐ **手づかみで食べる**
- ☐ **スプーンやフォークを使い始める**

できたら チェック

目　　的	前歯で**かじり取り**、奥の歯ぐきで**かみつぶして食べる**練習をする 栄養の**ほとんど全てを離乳食から**とる **離乳食で不足**する栄養を**おやつ（補食）**でとる （※活動量は増えるが、まだ一度にたくさんの量は食べられない）
回　　数	離乳食：朝・昼・夕の**3回**　　おやつ（補食）：**1～2回**
授　　乳	食後の授乳は**徐々に減らし**、母乳やミルクは少しずつ**牛乳に切り替える** 夜の授乳は**1歳2～3か月頃がやめやすく**、昼間にしっかり食べられるようになる**18か月頃にはいらなくなる** （**1日に必要な乳量：300～400ml**）
タイムスケジュール（例）	7:00　9:30　12:00　15:00　18:00　22:00
調理形態	**歯ぐきでかめる固さ**に調理し、**薄切りや乱切り等いろいろな形**に切る **かじり取って食べる**練習　⇒　**手で持てる**長さ、大きさ （小さいおにぎり、3～4等分したトースト等）
固さの目安	歯ぐきでかめる肉団子くらい
1回あたりの目安量	※主食・副菜・主菜それぞれの量の詳細は2ページを参照 軟飯、ご飯以外の主食の量は子どもノート192ページを参照

１２～１８か月頃

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン めん	軟飯、ごはん 中華めん	・軟飯から徐々にご飯に慣れさせる。大人用のご飯にお湯を加えてラップし、電子レンジで加熱するとよい。 ・軟飯、ごはん　⇒　おにぎり、のり巻き パン　⇒　ロールサンド、スティック ﾊﾟﾝｹｰｷ・お焼き等　⇒　持ちやすい大きさに切る
いも	やまいも	いも類　⇒　素揚げや天ぷら、コロッケも可
野菜 果物	もやし、れんこん、オクラ、 ごぼう、しょうが、セロリ、 みつば、菜の花、冬瓜、枝豆、 しそ、たけのこ なめこ、エリンギ パイナップル、さくらんぼ レーズン	・やわらかくなるまでゆでる。食べやすい大きさに切る。 ・弾力があるため、小さく切る。
大豆製品 魚 肉 卵 乳製品	油揚げ、厚揚げ等 ちくわ等 ぶり、いわし、さば えび、かに、たこ ※アレルギーが出る場合もあるので、しっかり加熱し、様子を見ながら少量ずつ試す。 ハム、ウインナー 牛乳(生)	・油抜きし、食べやすい大きさに切れば、煮物やみそ汁の具等に使用できる。 ・弾力があり食べにくいので、食べやすい大きさに切り、注意して与える。 ・初めはすり身にしてハンバーグや団子にする他、あんかけ等にして与える。 ・塩分や脂肪分、添加物の少ないものを選び、加熱すれば少量を使用できる。 ・加熱しない牛乳を飲物としてそのまま与えることができる。始めは少量ずつから与えていく。

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
調味料	マヨネーズ ※全卵に慣れ、アレルギーが無ければ使用できる。	・サラダや野菜の和え物等に少量なら使用できる。
	カレー粉	・ごく少量であれば風味付け程度に使用できる。 カレーライスを与えたい場合は、辛み成分が除去されているベビーフードを利用する。
	酢	・ごく少量を風味付け程度に使用できる。

一口メモ

子どもノートには、離乳食・幼児食について詳しく載っています。

★1歳児のページ

- 離乳食の完成に向けて　～食事だけでお腹いっぱいにします～
- 食のリズムと内容
- １歳過ぎて…、身長と筋肉を増やすためにとりたい食品は？
- １歳になりました　卒乳に向けて、乳製品を増やしていきます
- 小さいのに体はこんなにほしがっているんだよ！！
- 幼児の食品のめやす量（１日分）～１歳６か月から６歳児～

★食品の選択のページ

- 豆腐の仲間は何があるの？
- 果物　子どものめやす量（それぞれ１日分の量です）

これらのページを参考に、離乳食を進めましょう。