

はじめての離乳食

離乳完了期（１２～１８カ月）

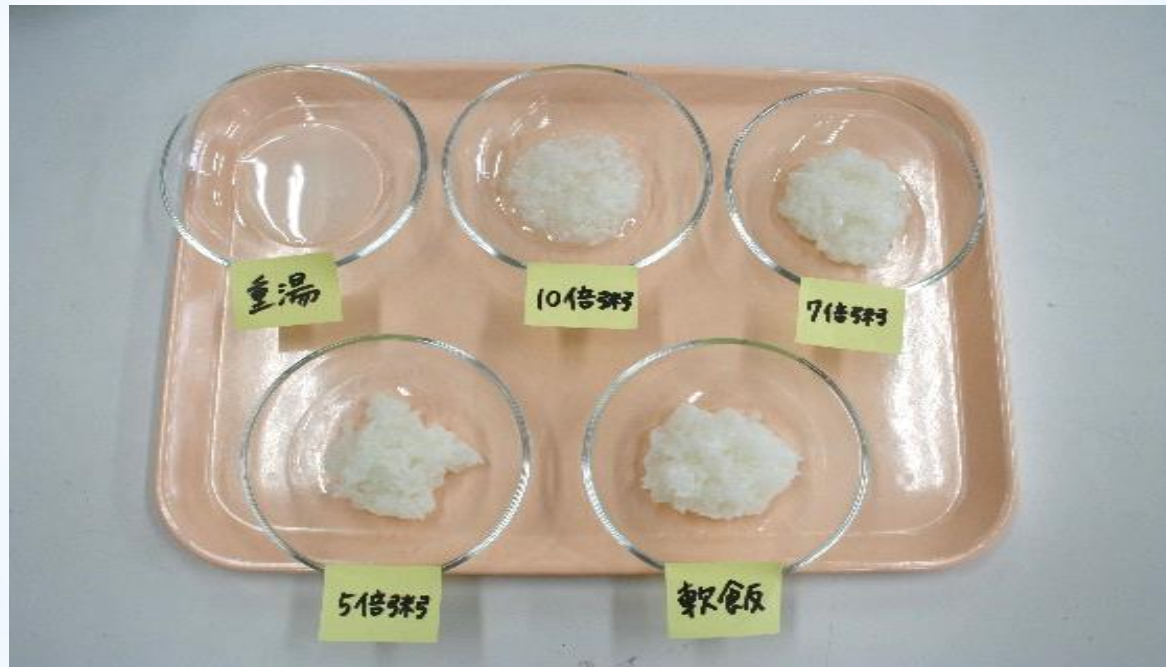


離乳食の進め方の目安



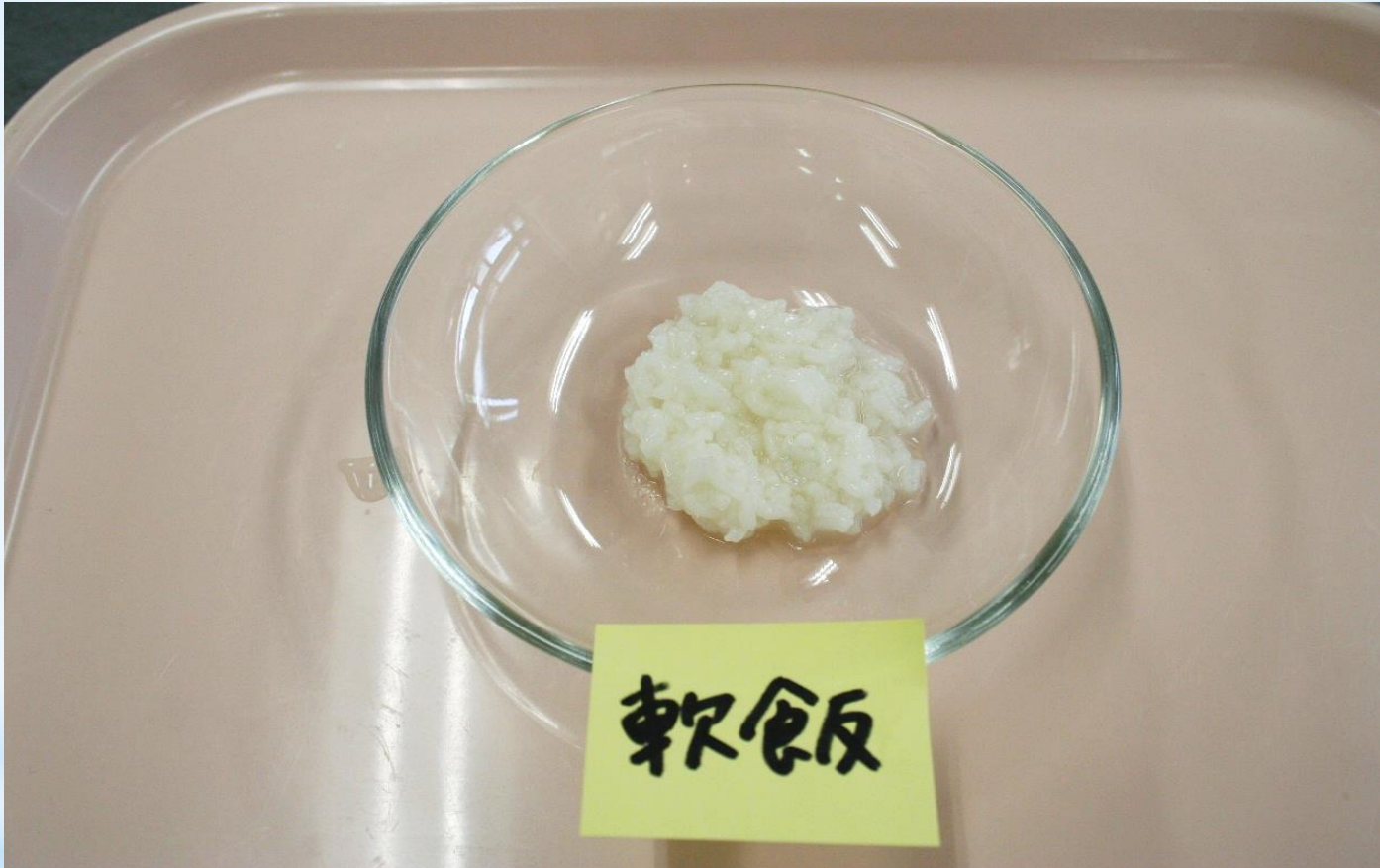
月 齢	5～6カ月	7～8カ月	9～11カ月	12～18カ月
回数	1回/日	2回/日	3回/日	3回/日
舌の動き	前後運動	上下運動	左右運動 (自由に動く)	
口の動き	口を閉じて飲み込める	もぐもぐして飲み込む	カミカミして飲み込む	奥歯で噛んで食べる (後半)
歯の状態	—	下の前歯が2本生え始める	上の前歯が生え始める	歯が生えそろってくる
食べ物の形態	滑らかなすりつぶし (ヨーグルト状)	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせるかたさ (完熟バナナくらい)	歯ぐきで噛めるかたさ (肉団子くらい)

おかゆと軟飯の水加減



種類	米（ご飯）と水の割合	対象月齢
重湯	10倍粥の上澄み	5～6カ月
10倍粥	米1：水10（ご飯1：水9）	5～6カ月
7倍粥	米1：水7（ご飯1：水6）	7～8カ月
5倍粥	米1：水5（ご飯1：水4）	9～11カ月
軟飯	米1：水3～2（ご飯1：水2～1.5）	12～18カ月

軟飯



種類	米（ご飯）と水の割合	対象月齢
軟飯	米 1 : 水 3 ~ 2 （ご飯 1 : 水 2 ~ 1.5）	1 2 ~ 1 8 カ月

生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

離乳食ステップアップの目安

- ◎ 手づかみ食べができる。
- ◎ 食べ物を前歯でかじり取れる。
- ◎ 唇を左右上下に動かして食べる。
- ◎ 上手に立つことができる。



生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

離乳食について

- ・ 形態は歯ぐきで噛めるかたさ（肉団子くらい）
- ・ 食事と生活のリズムを整えていきましょう。
- ・ 離乳食から栄養をとる時期なので
いろいろなものを、バランスよく
食べさせてあげましょう。



生後 1 2 ～ 1 8 カ月（離乳完了期）

調理について

- ・ かたさは、少しやわらかめにする。
- ・ 使える主な調味料・・・砂糖、塩、しょうゆ
みそ、バター、植物性油
ケチャップ、マヨネーズ

＊味付けは、薄味を継続しましょう。

- ・ だし汁として昆布・かつお・煮干しが使えます。



生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

食事の時間

- ・ 1 日 3 回、みんなと一緒に楽しみながら食事をしましょう。
- ・ 3 回目の夕食は、消化に負担がかからないよう、できるだけ 19 時までには終わらせましょう。



生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

授乳について

- ・ 離乳食の進み具合に合わせて与えましょう。
- ・ 1 歳を過ぎたら、
牛乳も飲ませ始めてみましょう。



生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

おやつについて



- ・ 活動量の多いお子さんには、4 回目の食事（おやつ）が必要な場合があります。

☆ おやつ＝3 回の食事では補いきれない
栄養素を補うための食事の 1 つ。

☆ 量と時間を決めて、お茶などの飲み物と
一緒に食べるようにしましょう。

回数… 1 回～ 2 回/日

おやつに向くもの

芋

じゃがいも・サツマイモなど
(加熱して)



野菜
海藻

ビタミン、ミネラルの補給として
おにぎり、サンドイッチなどに混ぜて使う

果物

バナナ・りんご・みかんなど



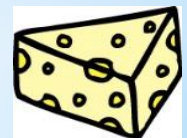
穀類

おにぎり・サンドイッチ
ホットケーキ・ビスケットなど



乳製品

ヨーグルト・チーズ
牛乳（飲用としては1歳以降）など



生後 12～18カ月（離乳完了期）



注意したい食品

- ① かみ切ることが難しいもの
（いか・タコ・こんにゃく・すじ肉など）
- ② 喉に詰まらせやすいもの
（もち・豆・ぶどう・プチトマト・
こんにゃくゼリーなど）
＊豆、ぶどう、プチトマトなどは小さく
刻みましょう
- ③ 生もの
（刺身・ローストビーフなど）
- ④ 脂質の多い肉



生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

注意したい食品

- ⑤ 添加物の多い加工食品
- ⑥ 味の濃いもの、香辛料
- ⑦ 甘い飲み物、炭酸飲料、カフェイン飲料、お菓子類
- ⑧ 牛乳

※飲用は 1 歳を過ぎてから！



生後 12 ～ 18 カ月（離乳完了期）

かむ力をつけさせるために、食材を角切りや薄い輪切り、スティック状など、いろいろな形で切ってみましょう。



離乳食から栄養をとる時期です。

生活のリズムを整え、1日3回食で必要であれば補食（おやつ）を1日1～2回、離乳食の間に食べさせてみましょう。

離乳食は楽しく進めましょう😊

- ❁ 離乳食は、「食べる」ということに慣れ親しんでいくことが大切です。
- ❁ 赤ちゃんの成長には個人差があるので焦らずに、赤ちゃんの様子をみながら進めていきましょう。

