

離乳完了期
12～18か月ごろ

パクパク期



エネルギーや栄養素のほとんどを離乳食でとるようになります！

口に詰め込んだり、食べこぼししながら一口量を覚えます。手づかみが上手になり、食具（スプーンやフォークなど）を使って食べる動きを覚えていきます。

〈3回食+おやつ 開始の目安〉

- ・2回食に慣れて食べる量が安定してきた。
- ・バナナくらいの固さのものを歯ぐきでつぶして食べられる。
- ・手づかみで食べたがる。

回数と時間

- 「1日3回」の離乳食+「おやつ（間食）」で食事のリズムをつけていきましょう。おやつは、3回の食事ではとりきれない栄養を補うためのものです。1日1～2回を目安に、時間と量を決めて与えるようにしましょう。
例 牛乳、ヨーグルト、チーズ、旬の果物、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、枝豆、とうもろこし、おにぎり、パン（食パン、ロールパン）など
- 自分から食べるためには、食事時間にお腹が空いていることが必要です。

月 齢	午前7時	午前10時	正 午	午後3時	午後6時
12か月ごろ～	朝 食	おやつ (授乳)	昼 食	おやつ (授乳)	夕 食

調理形態

- 固 さ…歯ぐきで噛める「肉だんごくらいの固さ」を目安に。
- 味付け…ソースなどの調味料も使えるようになり、大人からの取り分けがしやすくなります。
風味付け程度の薄味が基本になるため、使うときは少量にしましょう。

取り分けのポイント

〈大人の料理から取り分けるメリット〉

- 作る負担が軽くなる
- 大人のメニューが主食+主菜+副菜がそろっていれば、自然にバランスがとれる。

〈ポイント〉

- 固 さ…お子さんに合わせ、もう1度煮る、小さく切る、つぶすなど。
- 味付け…大人の味付け前に取り分ける。味付けしたものはお湯やだし汁で薄める。
- 飲み込みやすいように汁気を多くしたり、とろみをつけたりする。



離乳食の完了の目安

- 形がある食べ物を噛んで飲み込んでいる。
- 母乳や育児用ミルク以外の食事から栄養がとれている
(※母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。)

おやつにも◎



牛乳に挑戦してみましょ！

12か月を過ぎると、牛乳を飲むことができるようになります。卒乳に向けて徐々に牛乳に切り替え、コップ等で練習をするとよいでしょう。

〈初めて与えるときのポイント〉

- ・少量を少しずつ与えます。
- ・おなかのゆるくなるお子さんもいるため、様子を見ながら与えましょう。

3つのグループをそろえましょう。

炭水化物・脂質

穀類、いも類、
砂糖、油脂 など



熱や力の
もとになる!!



たんぱく質

卵、肉、魚、
大豆製品、
牛乳・乳製品 など



からだを
つくる!!



ビタミン・ミネラル

野菜、果物
など



からだの調子を
整える!!

12～18か月ごろのメニュー例

鮭のマヨネーズ焼き

★ 材料 (2食分)

- ・生鮭 40g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・牛乳 小さじ1
- ・スライスチーズ 1/4枚
- ・サラダ油 少量
- ・アルミカップ 2個
- ・ミニトマト 2個

★ 作り方

- ①アルミカップに油をぬり、一口大に切った鮭をのせる。
- ②マヨネーズ、牛乳を合わせてソースを作り、①の鮭にかけ、チーズをのせる。
- ③180℃に温めたオーブン(またはオーブントースター)で焼く。
- ④器に盛りつけて、ミニトマトを縦4つ切りにし、添える。

野菜スティック

★ 材料 (2食分)

- ・にんじん 20g
- ・だいこん 20g
- ・だし汁 適量



★ 作り方

- ①だいこんは1cm角、にんじんは7～8mm角で、長さを5cmのスティック状に切る。
- ②だし汁で野菜がやわらかくなるまで煮る。



おやつの動画
公開中!