

# 12か月～18か月頃

## ::: 食事の目安

- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。

月齢	12か月から18か月頃
離乳食回数	3回
母乳回数	
育児用ミルク回数	1人1人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。
調理形態	歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらい）

与える食品		量の目安	調理法	
主食	米	軟飯90～ご飯80g・・・子ども茶碗1杯(軟飯)～1杯弱(ご飯)		
	パン	40～50g・・・8枚切1枚弱～6枚切1枚    ロールパンだと・・・1個強	トースト・ロールサンド	
	芋	110～150g・・・じゃがいも(蒸)1個弱～1個強 さつまいもだと・・・70～95g (1/3本弱～1/3本)	コロッケ・天ぷら	
	麺	30～35g・・・うどん(乾) そうめん(乾)だと・・・30～35g (1/2束強)	焼きうどん 煮込みそうめん	
副菜	野菜・果物	30～40g きゅうり10g(輪切1cm分)+ブロッコリー10g(1房)+トマト10g(1/8個の半分) ～ プチトマト10g(1個)+キャベツ15g(1/3枚)+ほうれん草15g(1/2株)	グラッセ・サラダ・ソテー・おひたし・天ぷら	
	りんご・みかん・いちご・もも	10g いちご小2粒	あら刻み・薄切り・サラダ	
主菜	魚	白身魚(たら、塩抜きしたしらす) 赤身魚(さけ・まぐろ) 青皮魚(あじ・さんま等)	焼き魚・天ぷら 計15～20g・・・鮭等切り身1/5切～水煮ツナ缶20g(1/4缶) 焼き魚・揚げ魚 煮魚・ムニエル・焼き魚	
	肉	レバー 鶏(ささみ) 豚・牛(赤身)	計20g・・・大きじ1強 焼き鳥風 オムレツ 肉団子・ハンバーグ	
	豆腐	豆腐なら50～55g・・・1/6丁弱～1/6丁強 納豆なら18～21g (1/2パック弱～1/2パック強)	揚げ出し豆腐・中華風炒め物	
	卵	全卵1/2個～2/3個	厚焼き玉子(生卵以外なら何でも良い。)	
	乳製品	ヨーグルト(無糖) チーズ	ヨーグルトなら100g または 牛乳30ml+スライスチーズ9g(1/2枚)～牛乳50ml+スライスチーズ9g(1/2枚)	野菜や果物と和える チーズ焼き・スティックチーズ
			いづれか一種類食べさせる場合の目安量	
			目食いすれか目安量	

※量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調整しましょう。

※量は1回1食品を使用した場合の値です。例えば米とパンを与える場合は、示してある量のそれぞれ1/2程度を目安としましょう。

※食品は火を通し、歯ぐきでかめる固さにしてあげましょう。

※調理しにくい食材、用意しにくい食材はベビーフードを利用しましょう。

※食物アレルギーのあるときは医師に相談しましょう。

※廃棄量を除いた正味重量