

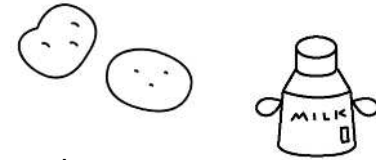
離乳食の進め方の目安

(9~11か月頃:後期) (12~18か月頃:完了期)



(9~11か月頃) 後期

- *調理形態・・・ 歯茎でつぶせる固さ(バナナぐらいの固さ)
- *回数・・・ 1日3回
- *1回あたりの目安・・・全がゆ 90g~軟飯 80g
野菜・果物 30~40g
魚(※1)15g、または肉(※2)15g、または豆腐 45g、
または全卵 1/2、または乳製品 80g



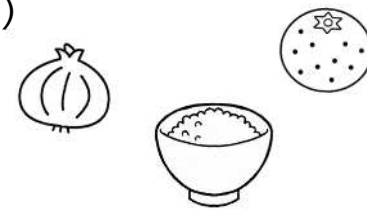
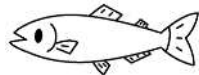
(※1)魚は、白身魚→赤身魚→青皮魚の順ですすめましょう。
(※2)鉄が不足しやすいので赤身の肉やレバーを取り入れましょう。
レバーは、ベビーフードを活用しても良いですね。



- *食べ方の目安・・・ 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
家族みんなで楽しい食卓体験を！

(12~18か月頃) 完了期

- *調理形態・・・ 歯茎で噛める固さ(肉団子ぐらいの固さ)
- *回数・・・ 1日3回
- *1回あたりの目安・・・軟飯 80g~ご飯 80g
野菜・果物 40g~50g
魚 15g~20g、または肉(※)15g~20g、または豆腐 50g~55g、
または全卵 1/2~2/3、または乳製品 100g



(※)ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れましょう。
薄切り肉を細かく刻んで使用しても良いですね。

- *食べ方の目安・・・ 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。
自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。

※上記はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節しましょう。

《調味料等について》



離乳食の味付けは、素材の味を生かし、薄味です。
給食では、以下のような調味料を使用していますので、参考にしてみてください。

- *醤油・・・ 杉樽醤油を使用し、基本的には、濃口醤油を使用しています。
- *砂糖・・・ 基本的には、給食ではミネラル豊富な三温糖を使用しています。
おやつには上白糖を使用しています。
- *酢・・・ 米酢を使用しています。
- *だし汁・・・ 基本的には、昆布出しです。

