

完了期のポイント (1歳頃～)



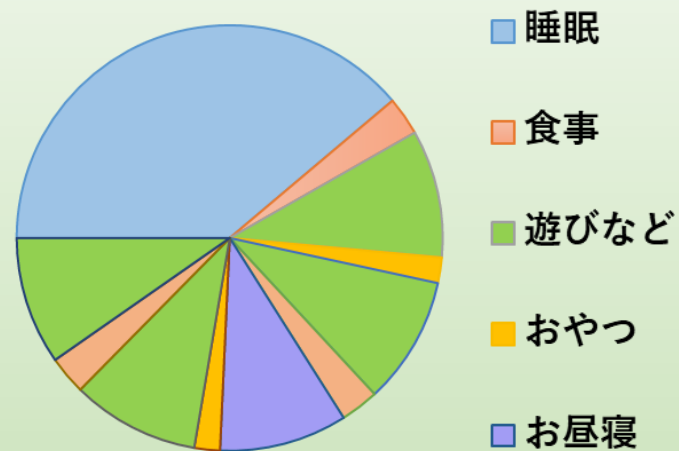
食べる様子

♡口の中で食べ物を自由に移動させて歯ぐきで噛む練習をする。



栄養の大部分は食事から

- ・1日3回の食事の他に、1～2回のおやつをあげます。
母乳やミルクは、必要に応じて。



- ・1歳を過ぎると、牛乳を飲料として飲めるようになります。
様子を見ながら切り替えて。

乳製品アレルギーがある場合は、主治医に確認を！



- ・主食・主菜・副菜・乳製品等をバランスをよく取り入れましょう！



歯ぐきで噛める硬さで

歯ぐきで噛める、肉団子ぐらいの硬さにします。



肉団子の作り方は、
『3回食のポイント』を参考に！

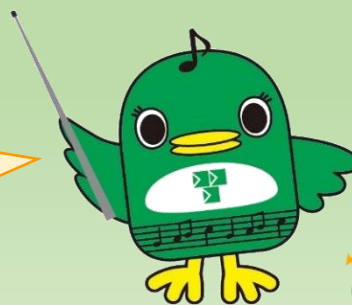
1cm～1.5cm角ぐらいの大きさに



- ・歯ぐきで噛める硬さのまま、少しずつ大きくします。
- ・手づかみしやすいメニューを増やして。
- ・1cm角×長さ4～5cmのスティック状が握りやすいです！



手づかみ食べについては、
『3回食のポイント』を参考に！



完了期の献立例

量は目安です。あか
ちゃんの食べられる量
に合わせましょう！

『煮りんご』

厚さ5mm程度に切っています。
・りんご:約10g

『蒸しタラの野菜添え』

タラと野菜を蒸して食べやすい大きさにしています。

(電子レンジでも、ゆでてもOK)

- ・タラ(ほぐし) :約15g
- ・にんじん:約10g
- ・玉ねぎ:約7g
- ・ブロッコリー:約7g
- ・しょうゆ、塩 等:少量 (薄味に)

『ほうれん草の炒め煮』

ほうれん草としめじを軽く炒めて薄味に煮ています。

- ・ほうれん草:約10g
- ・しめじ(粗みじん):約3g
- ・だし汁:適量
- ・しょうゆ:少量 (薄味に)

『豆腐とキャベツのみそ汁』

- ・豆腐:約10g
- ・キャベツ:約10g
- ・油揚げ(粗みじん):2~3g
- ・みそ:少量 (薄味に)

『軟飯の俵おにぎり』

軟飯(通常の1.5倍の水で炊く):約90g
おにぎりは丸より、細長い方が握りやすい

ほとんどの食材が食べられます

- ・アクや刺激の強いものは控えて。
- ・繊維の多いものは、小さく刻む等のひと工夫を。
- ・新鮮な食材を選び、野菜や果物はよく洗って。

おやつについて



- ・おやつは、食事で取りきれない栄養を補うもの。
- ・おにぎり、パン、果物、ヨーグルト、牛乳等がおすすめです。
- ・1～2歳児は、午前と午後2回で100～200kcalくらいを目安に。
- ・食事に影響しないよう、量と時間を決めましょう！

家族と一緒に楽しい食事を！

心の栄養を満たしてあげることも、食べる意欲を育てる上で大切です。家族と一緒に楽しく食べる時間をつくりましょう。

また、乳幼児期には様々な味や食感を体験することも大切です。季節の果物や野菜を使い、素材本来のおいしさを感じられる繊細な味覚を育みましょう。

