

# 12~18か月

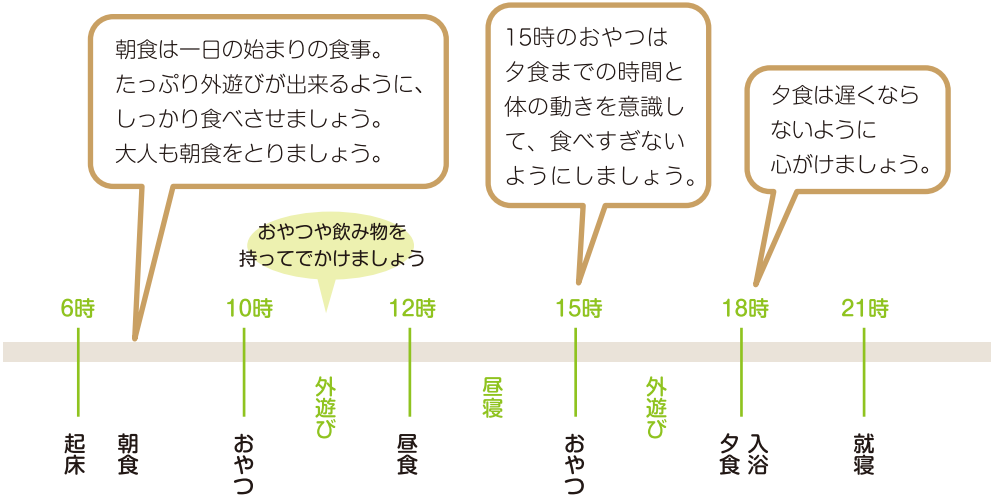


- \* 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えていきます。
- \* 手づかみ食べができるようになります。
- \* 前歯で食べ物をかじりとり、ひとくち量を覚えていきます。
- \* 大人の食事とすべて一緒にするのはまだ早いです。噛む力や消化吸収能力は3歳くらいまで発達します。

## 幼児食のすすめ方

～生活リズムをととのえましょう。

早寝！ 早起き！ 朝ごはん！～



## スケジュール例



### ポイント

- ☆思いきり遊ばせて、食欲がわくようにしましょう。
- ☆1日3食、しっかり食べられるようにしましょう。
- ☆1日1～2回、食事の一部としておやつをあげましょう。

# 1歳頃からのこんだて例

1食分の目安です

献立名	材料	分量	目安量
おかゆ	3倍がゆ→軟飯	80g	子ども茶碗 軽<1杯
カレー	豚もも肉薄切 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 片栗粉 カレー粉 塩 スープ	5g 30g 15g 15g 少々 0.2g 1/2つまみ 50ml	カップ1杯 程度
お浸し	ほうれん草 割り出ししょうゆ	15g 1.5g	大さじ1
マカロニ きな粉和え	マカロニ きな粉 砂糖	5g 2g 0.5g	大さじ1

## 作り方

### カレー

- ① にんじんは皮をむき小さめの薄い、いちょう切り。玉ねぎもにんじんと同じ位の大きさに切る。じゃがいもの皮をむき、少し大きめのいちょう切り。肉は細かく切る。
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、あくを取りながら、やわらかくなるまで煮る。
- ③ カレー粉・塩・水溶き片栗粉を加え弱火でかき混ぜながらしっかり火をとおり出来上がり。



### お浸し

- ① ほうれん草を沸騰した湯に入れやわらかく茹でる。水にとり、あくをぬいてよくしぼる。
- ② 1cm幅の縦、横、斜めに切る。割り出ししょうゆをかける。

#### 割り出ししょうゆ

- ① しょうゆ1：だし汁3で割ったものをかるく沸騰させます。冷蔵庫で3日程度保存できます。



### マカロニきな粉和え

- ① マカロニを表示時間の2倍の時間、ゆっくりと茹でます。
- ② きな粉、砂糖を混ぜておき、茹でたのマカロニを和えます。



## 簡単レシピ

### 豆腐の五目煮 うす味に作って、大人用は後から調味料をたします。

<材 料> 大人 4人分

絹豆腐 1丁 (300g)、豚赤身ひき肉 80g、玉ねぎ 100g、にんじん 50g、  
簡単だし汁100g▶(※P3 参照)

**A** {しょうゆ小1・砂糖小1/3、水溶性片栗粉 (片栗粉小2 + 水大2)}

**B** 大人用にたす調味料 {しょうゆ小2・砂糖小2/3・酒大1}

<作り方>

- ① 絹豆腐は1cm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (600w 3分位)で加熱し水を捨てる。
- ② 玉ねぎ・にんじんは薄いいちょう切り。
- ③ 鍋に②の野菜・肉を入れ簡単だしを入れ、かき混ぜてから沸騰後、弱火で蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ **調味料A**のしょうゆ・砂糖を入れ、水溶性片栗粉を加え、かき混ぜながら火を通しとろみをつける。
- ⑤ 子ども用出来上がり！ 1食 80gを取り分ける。
- ⑥ **調味料B**を加え大人用に味をととのえる。

### ささみの甘酢いため

<材 料>

ささみ15g、油 小1/4

**A** { トマトケチャップ小1/2・砂糖ひとつまみ・しょうゆ小1/2・酢小1/2 }

**B** 水溶性片栗粉 { 片栗粉小1/3 + 水大1 }

<作り方>

- ① ささみは薄いそぎ切りにし、耐熱容器に入れ、水小さじ1をふりかけ電子レンジで20秒位身が白くなるまで加熱する。
- ② 包丁で5~6mmに切り、さらにフォークで食べやすくほぐす。
- ③ 鍋に②と**A**を合わせてあたため、**B**を入れ加熱しかき混ぜながらとろみをつける。

# 幼児期の楽しい食事

- ◆離乳食を卒業すると、いよいよ「幼児食」。
- ◆栄養のバランスに気をつけた食事にしましょう。

## 主食



### 炭水化物

主な食品は、ご飯・パン・麺類。  
白いご飯を食べられるように  
しましょう。

## 主菜



### タンパク質

主な食品は、肉・魚・卵・  
大豆製品。  
とろみをつけたり、他の食材  
に混ぜると食べやすくなります。

## 副菜



### ビタミン・ミネラル

主な食品は野菜。  
煮たり茹でたりするほうが  
食べやすくなります。

## 食べる量の目安

- ◆主食・主菜・副菜はそれぞれ大人の1/2程度です。
- ◆果物も1/2程度（大人の1日の食事量はおおよそ2,200kcalとして）

### ポイント

- ★まだ十分に噛むことができないので、繊維のかたい葉物や肉類などは  
少なめにするか軟らかくなるまで煮込むなどしてあげましょう。
- ★薄味にしましょう。
- ★牛乳を飲むのは1歳になってからにします。

## 🌸 おやつは食事のひとつ 🌸

### 🌸 時間を決めましょう。（1～2回/1日）

おやつは与える時間と量を決めて。

### 🌸 3回の食事できれいなものをおやつとして補いましょう。

おにぎり+麦茶、ふかしいも+牛乳、乳製品+果物など、食事の素材をプラスします。

おすすめ  
おやつ例



### 🌸 お菓子や甘い飲み物（ジュース類、乳酸菌飲料）などはなるべく控えるようにしましょう。

避けたい  
おやつ



糖分や塩分の  
多いもの