

離乳食 BOOK

完了期～幼児食編

完了期(12か月～18か月ごろ)の食事

1日3回の食事のリズムを整えましょう。

手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

固さ

歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）

食材

種類を増やしていき、どの食材もよく火を通してから使いましょう。
刺身や生卵はまだ食べられません。

味

大人の味付けはこの時期のお子さんには濃く、まだまだ薄味にしましょう。
家族みんなで薄味を心がけましょう。

口の動き

歯ぐきや奥の歯でつぶして食べられます。
歯を使うようになり、前歯でかじりとりができるようになります。



◎必要な栄養素の大部分を食事からとれるようになります。母乳や育児用ミルクは離乳食の進み具合に応じて調整しましょう。

府中市子育て応援課



主食

軟飯



材料

《米で作る場合》約3回分

米・・・・・・・・・・1/2 カップ

水・・・・・・・・・・1と1/2 カップ

《ご飯で作る場合》約1回分

ご飯・・・・・・・・・・60g

水・・・・・・・・・・60ml

ポイント

- 1回分ずつ小分けにして冷凍します。冷凍したものは1週間をめに使いきりましょう。
- 冷凍したものを解凍するときは、レンジで加熱する前に小さじ1くらいの水を入れるとふんわり仕上がります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

《米で作る場合》

- ①米を洗い、炊飯器に米と水を入れ炊く。

《ご飯で作る場合》

- ①耐熱容器にご飯 60g と水 60ml の水を入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、電子レンジで3分くらい加熱する。
- ②加熱後はラップをかけたまま5分ほど蒸らします。

主食

ミートマカロニ



材料 1 人分

マカロニ	20g
合挽ミンチ	15g
玉ねぎ	15g
人参	5g
A { トマト	10g
ケチャップ	3g
水	100ml
粉チーズ	1g
油	少々

ポイント

- マカロニはゆで時間を長くしてやわらかくゆでます。
- ④でできたミートソースは、ゆでた野菜や芋類に混ぜたり、パンにのせたりしていろいろアレンジできます。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①マカロニはやわらかくゆでて、1～2cmくらいに切る。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③トマトは皮を湯むきし、きざむ。
- ④油を熱したフライパンに、ミンチと②を炒め、Aを入れて煮る。
- ⑤①と粉チーズを入れ、さらに煮る。

主食

しらすと青のりのおやき



材料 1 人分

軟飯	80 g
しらす干し	10 g
青のり	少々
しょうゆ	少々

ポイント

- 焼くことで持ちやすくなり、手づかみ食べができます。
- 海藻やちりめんを混ぜるとカルシウムや鉄分がとれます。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①すべての材料を入れて混ぜる。
- ②小判型にし、フライパンで並べて両面を焼く。



ラップに包んで
小判型にすると
簡単です



主菜

豚肉のバーベキューソース炒め



食べやすく
カットしようね



材料 1 人分

豚肉	20g
玉ねぎ	5g
人参	4g
ピーマン	4g
油	少々
A { りんご	15g
しょうゆ	1g
砂糖	1g

ポイント

- A のバーベキューソースは、りんごの甘みで子どもに食べやすい味付けです。
- 1 歳頃のお子さんは肉を噛むことが難しい時期です。炒め物などはしゃぶしゃぶ用の肉を使うとやわらかく仕上がります。



バーベキューソース



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①りんごはすりおろし、しょうゆと砂糖を混ぜてソースを作る。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- ③熱したフライパンに油入れ、豚肉と②を炒める。
- ④③に①を入れ、さらに炒める。

主菜

魚の包み焼き



完了期に
チェンジ



材料1人分

魚	20g
小松菜	20g
しめじ	5g
バター	1g
しょうゆ	1g

ポイント

- 野菜を食べやすい大きさに切り、魚はほぐし骨や皮は除きます。
- 蒸すことでふんわりやわらかい魚に仕上がります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①小松菜は3cmくらいに切り、しめじはほぐす。
- ②クッキングシートに魚、①、バターの順にのせて包み込む。
- ③フライパンに水を1cmくらい入れ、②を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。



主菜

魚のおろし煮



できあがりを
ほぐしてね！



材料 1 人分

さば	20g
塩	少々
片栗粉	大さじ1
油	小さじ1
大根	15g
A だし汁	50ml
しょうゆ	少々
砂糖	少々

ポイント

- 魚は、一口大に切って調理したり、できあがりをはぐしたりしましょう。
- パサパサしがちな魚もおろし大根と一緒に食べることで食べやすくなります。骨や皮は除きます。

作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①大根はすりおろす。
- ②さばに塩と片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を入れて焼く。
- ③②に A と①を加えて煮る。



主菜

千草焼き



材料 1 人分

卵	20g
豚ひき肉	5g
玉ねぎ	5g
人参	2g
A	砂糖 少々
	塩 少々
	しょうゆ 少々
チーズ	5g
ほうれん草	5g
油	少々

ポイント

- 深皿にクッキングシートをしいて卵液を入れて蒸すとやわらかく仕上がります。フライパンやオーブンでも焼くことができます。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①玉ねぎ、人参は短めのせん切りにする。
- ②ほうれん草はゆでて 1 cm くらいに切り、チーズは角切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、ひき肉と人参、玉ねぎを炒め、A で味をつける。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、②、③を入れて混ぜる。
- ⑤鍋に 1 cm くらいの水を入れ、深めの皿にクッキングシートをしいて④を入れ、ふたをして蒸す。

副菜

春雨の酢の物



食べやすく
カットしようね



材料 1 人分

春雨	2 g
きゅうり	10 g
人参	4 g
キャベツ	15 g
A { しょうゆ	少々
砂糖	少々
酢	少々

ポイント

- 食べやすい長さに切りましょう。ハサミがあると便利です。
- 春雨はつるつるした食感で、一緒に食べると野菜も食べやすく保育所給食でも人気です。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ②人参、キャベツはせん切りにしてゆでる。
- ③きゅうりはせん切りにする。
- ④ボウルに①、②、③を入れて A であえる。

副菜

大豆の五目煮



刻んで幼児食から
完了期へチェンジ

材料 1 人分

水煮大豆	10g
だし昆布	0.1g
豚肉	10g
玉ねぎ	10g
人参	1g
じゃがいも	20g
ごぼう	2g
A 砂糖	1g
しょうゆ	1g
油	少々

ポイント

- 離乳食や幼児食で豆類は、やわらかく煮て、つぶしたり、刻んだりして使います。豆は丸く口の中ですべりやすいので食べる時には誤嚥に気をつけましょう。
- 大人の煮物からの取り分けは、別鍋に入れて水を加えて薄め、さらにやわらかく煮ます。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①だし昆布は水で戻して1cmの角切りにする。戻し汁は取っておく。
- ②玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cmの角切りにする。ごぼうはさがきにする。
- ③鍋に油を入れ、豚肉を炒め、①、②を入れて炒め、戻し汁を入れて煮る。
- ④大豆とAを入れて煮る。

副菜

和風海苔サラダ



材料1人分

ほうれん草	10g	
人参	5g	
キャベツ	10g	
きゅうり	5g	
きざみ海苔	少々	
ちりめんじゃこ	1g	
A	しょうゆ	少々
	砂糖	少々

ポイント

- 野菜を大きめに切るときは、やわらかくゆで、噛みつぶせるようにしましょう。
- きざみ海苔を入れると、海苔の風味で野菜が食べやすくなります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①きゅうりは半月に薄切りにする。
- ②ほうれん草はゆでて、1～2 cmに切る。
- ③人参、キャベツはせん切りにしゆでる。
- ④ちりめんじゃこは、さっとゆでる。
- ⑤ボウルにすべての材料と A を混ぜる。

副菜

けんちん汁



食材を切って
完了期へチェンジ



材料 1 人分

鶏肉	10 g
人参	5 g
里芋	10 g
白菜	10 g
ごぼう	4 g
しめじ	4 g
だし汁	100ml
A { しょうゆ	少々
食塩	少々

ポイント

- ・汁物は、だし汁で野菜をゆっくり煮て、やわらかくなったら大人の味付けをする前に取り分けます。
- ・豆腐や油揚げを入れても良いです。油揚げは噛み切りにくいので小さめに切ります。



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①鶏肉は角切り、人参、里芋はいちょう切り、白菜は短冊切り、ごぼうは輪切り、しめじはほぐす。
- ②鍋にだし汁と①を入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら A を入れて味をつける。



おやつについて



子どものおやつ（補食）は、3食の食事だけではとれない栄養素を補うものです。胃の大きさがまだまだ小さく未熟なので、一度にたくさんの量の食事は食べられません。

そのため、3回の食事の間に1日に1～2回与えます。与える時は次の食事にひびかないようにしましょう。

—おやつの選び方—

★固さや形状、大きさに気をつけましょう。

★子どもの歯の生え方や咀嚼、嚥下の発達状況にあわせたものにしましょう。

おやつ（例）※水分補給（お茶、ミルク、牛乳など）もしっかりしましょう。

- 穀類、いも類（おにぎり、サンドイッチ、パン、焼きいも等）
- 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）
- 野菜を使ったおやつ（野菜スティック、おやき、お好み焼きなど）
- 果物

おやつ

きなこアラカルト



材料

きな粉・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
じゃが芋・さつまいも・かぼちゃ
マカロニ・バナナなど

ポイント

- ・食材にきな粉をまぶしたり、混ぜると食べやすくなります。
- ・おにぎりにまぶしても人気なおやつです。

作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①きな粉に少量の砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ②野菜、マカロニはゆでる。
- ③②にきな粉をまぶす。



いろいろ蒸しパン



材料 1 人分

《基本の蒸しパン生地》

小麦粉	15g
ベーキングパウダー	0.4g
卵	5g
砂糖	3g
バター	2g
牛乳	大さじ1

ポイント

- 蒸しパンはいろいろな具材をアレンジして作れる昔ながらの手作りおやつです。
- フライパンで焼くとホットケーキができます。



前歯でかじりとるスティック状に！



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせておく。
- ②ボウルに溶かしバター、卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ③②に①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④小鉢に紙カップを入れ、③の生地を流し入れる。
- ⑤フライパンに水を2cmくらい入れ沸騰したら、④を並べてふたをして火が通るまで中火で10分くらい蒸す。





寒天ゼリー



材料

粉寒天 小さじ1
 100%ジュース 200ml
 水 150ml

ポイント

- 出来上がりが固すぎると噛めないの
でプリンくらいのやわらかさにし、
少量ずつ与えるようにしましょう。
- ゼラチンは動物性のたんぱく質が原
料です。消化器官の未発達な赤ちゃん
にはゼラチンは1歳を過ぎるまで
は与えません。



ころころに切って
一口サイズに



作り方

※お子さんの発育、発達にあわせて食材の固さや大きさを調整しましょう

- ①鍋に水と寒天を入れ、寒天が
溶けるまで1～2分煮る。
- ②寒天が溶けたら、ジュースを
入れ型に流し入れる。
- ③粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷
やす。

泡だて器で混ぜて、クラッシュゼリーに



乳幼児期に食べにくい食材（例）

ゆっくりあせらずに



◎歯が生えそろうまでは食べにくい食材が多くあります。
噛む力が弱いので、誤嚥や窒息のおそれがあるので注意が必要です。

食品の特徴	主な食品	工夫
ぺらぺらのもの	葉物野菜（キャベツ、レタス） わかめ	加熱する 細かく刻む 他の食材と一緒にする
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける 他の食材と一緒にする
噛みつぶせないで口に残るもの	薄切り肉	しゃぶしゃぶ用の肉にする たたいたり切ったりする
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも 蒸しパン、クッキー	水分と一緒にとる
誤嚥しやすいもの（危険!）	ゼリー、ミニトマト ぶどう	丸くてすべりやすいので細かく刻む
弾力の強いもの（危険!）	こんにゃく、かまぼこ たこ、いか	細かく刻む

※月齢ごとの食べられる食材を確認してください。



楽しい食事に！

◎家族等と食卓を囲み、共に食事を取りながら食べる楽しさの体験を増やしていくことで、子どもの「食べる力」を育むことができます。

お腹をすかせて
食べるようにし
ましょう



食べなくても、好き嫌いにとらえず、日を替えたり、調理方法（煮る、炒める、揚げてみる）や味つけを変えたりして試みましょう。

家族がおいしそうに食べる様子を見ると、食べたい気持ちが育ちます。「おいしいね」と一緒に味わうことで食事が楽しく、心地良い気持ちを味わえます。

大人のしていることに興味津々です。マネをしながら、いろいろなことを覚えていきます。