

～離乳食完了期（12～18か月）～

☆1回当たりの目安量☆

食材名		形態	離乳開始 8～11か月	離乳開始 12～14か月	
			目安量		
穀類	どれか1品	米	軟飯(2倍がゆ)	80～100g × 3回	
	どれか1品	うどん・そうめん・パン	食べやすく切る		
野菜等	いも類	じゃがいも・さつまいも	軟らかく煮て粗くつぶす	30～50g	
		やまいも・さといも			
	野菜	緑黄色野菜	人参	食べやすい大きさ 手づかみ食べが できるような大きさ	15～20g × 3回
			かぼちゃ		
			青菜類		
			トマト		
			ブロッコリー		
		淡色野菜	ピーマン		
			大根・かぶ		
			キャベツ・レタス		
			白菜		
			玉ねぎ		
	果物	きゅうり	【ポイント】 ご飯をおにぎりに。 野菜の切り方を 大きめにする。 薬物は蓋まで 食べられる。 前歯を使って自分なりの 一口量を 噛み取る練習になる。	20g × 3回	
		ナス			
		果物			
海藻類	わかめ(塩蔵を除く) ・ひじき	軟らかく煮て細かく刻む	2g		
	焼きのり	細かくもんでふやかす			

食材名		形態	離乳開始 8～11か月	離乳開始 12～14か月	
			目安量		
たんぱく質類	1回にどれか1品	卵	完全に火を通した全卵	全卵2/3～1個	
		魚	白身魚 (カレイ・タイなど)	加熱したものを 粗くほぐす・焼く・揚げる ※生の魚を調理する。 塩魚を使用する時は、 塩出しする。	20g
			赤身魚 (マグロ・カツオなど)		
			青魚 (サンマ・イワシなど)		
		肉	鶏肉	細かく切る (ハンバーグ・肉団子 など)	20g
			牛肉・豚肉		
		大豆製品	豆腐	さいの目切り	40g
			納豆	加熱してすりつぶす	
			大豆	軟らかく煮てつぶす	
		乳製品	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	100g
は牛乳	冷たいままコップに 注いで飲む				
だし類	天然だし	調理に合わせて (かつおぶし・煮干し・がらなど)	適量		
調味料	油脂類	バター・植物油(すりごま)	3g(小さじ3/4)		

☆上記はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう。

参考：6次改定日本人の栄養所要量、2020年食事摂取基準、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月）