

基本の離乳食(12~18か月頃)

軟飯♪手づかみ食べ



きな粉や青のりをまぶす



スティック状やラップでコロコロ状に



軟飯をのりではさんでキッチンバサミで切る

ご飯やパンはスティック状にし、前歯を使ってかじりとる練習させると、『よく噛んで食べる』習慣が身につきます。前歯の上下が生えそろっていない児は、小さめのコロコロ状に。

～後期の人参の形状～



①鍋に人参を入れ加熱する。



②指で軽く力を入れてつぶせるかたさにし、1cm角に切る。



③棒状に切り、手づかみ食の練習を。

完了期の1回量

豆腐味噌汁



軟飯

80g

ひき肉の卵焼き

ブロッコリーのおかか和え

☆ひき肉の卵焼き☆

ひき肉 10g
卵 1/2個
玉ねぎ 10g
植物油 少々
ケチャップ(お好みで) 少々

☆ブロッコリーのおかか和え☆

ブロッコリー 20g
トマト 15g
かつおぶし 少々

☆豆腐味噌汁☆

豆腐 20g
オクラ 10g
だし汁 100cc
みそ 小さじ1/2