



## ◆12～18 か月頃の食品のすすめ方のポイント

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>主食</b> | 軟飯：90g～<br>普通のごはん：80g  | 軟飯に慣れてきたら、普通のごはんにしていく。<br>あまりかたいと丸のみしてしまうので、ゆっくり進める。   |
| <b>野菜</b> | 野菜、きのこ、海藻、果物<br>：40～50g<br>   | ほとんどの野菜や果物が利用できる。(香味野菜(にんにく、しょうがなど)を使う場合は、ごく少量を風味付け程度に。)<br>野菜は歯ぐきや歯でかめる程度の形あるものにする。<br>輪切りやいちょう切り、せん切りなど、これまでとは違う形を取り入れて、カミカミの練習を促していく。手づかみできるようなかたさや大きさのものを用意する。   |
| <b>主菜</b> | 魚：15～20g<br>肉：15～20g<br>大豆製品：50～55g<br>卵：全卵1/2～2/3個<br>乳製品：100g<br> | 魚：白身魚、赤身魚、青皮魚などほとんどの魚が使える。(塩分の多い干物などは避ける)<br>肉：ほとんどの肉が使える。薄切り肉は筋と直角になるように細く切り、片栗粉をまぶして加熱すると食べやすい。ミンチ肉は豆腐や野菜を混ぜたやわらかいハンバーグ、肉団子などに。<br>大豆製品：豆腐(木綿豆腐)は、炒め物や煮物、ソテーなどに最初から小さく切らず、大きく切って調理して卓上でいろいろな大きさや形に切り分けて咀嚼を促す。厚揚げ(生揚げ)や油揚げも使える。熱湯を回しかけるなど油抜きして使う。<br>卵：卵焼き、オムレツやチャーハンに。<br><u>半熟は避けて、中までしっかり火を通す。</u><br>乳製品：牛乳は、シチューやホワイトソースなどに食材として利用するほか、1歳を過ぎると飲用もできる。コップで飲む練習もしていく。卒乳後は、チーズやヨーグルト、フォローアップミルクやスキムミルクなどを料理に上手に取り入れる。 |

食塩、砂糖、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、それぞれの食品の持つ味を生かしながら、うす味(大人の1/3くらいの目安)で調理する。しょうゆ、砂糖、ケチャップ、みそ、塩などが使える。植物油、バター、マーガリンは少量使用する。マヨネーズは、卵アレルギーの心配がなく、全卵が食べられるようになれば少量使える。