

離乳食ししぴ



離乳食 12～18ヶ月頃

『食事の形態』 歯ぐきで噛めるかたさ→肉団子くらいのかたさ

進め方のポイント

- ☆ 食べものに合わせて上手にかみ方を変えることを覚えていくときです。
- ☆ 食事時間を決め、しっかり食べる習慣をつけましょう。
- ☆ その日によって食べたり食べなかったりのムラ食いなども出てきますが、一時的なものですので、無理強いせずに、ゆっくりすすめましょう。

○軟飯

材 料 (1人分)	作 り 方
ごはん 50g 水 100ml	① 鍋に、ごはんと水を加えてよくかき混ぜる。 ② 弱火で10分くらい煮込んで火を止め蒸らす。 ③ 器に盛り付ける。

○あじすいみバーグ

材 料 (1人分)	作 り 方
すりみ 20g 玉ねぎ 5g 人参 5g 芽ひじき(乾) 0.5g パン粉 大さじ1/2 とき卵 大さじ1/2 サラダ油 少量	① ひじきは、水にもどし水切りし、長いところは、包丁を入れる。玉ねぎ、人参はみじん切りにする。 ② ①とすりみ・パン粉・とき卵を加えて、練り混ぜる。 ③ ②を円盤状にまとめる。 ④ フライパンを熱し、油を少々ひき、③を焼く。 (ふたをして蒸し焼きにすると、やわらかく仕上がる。) ※ひじきは、しばらくもどして、電子レンジにかけると、早くもどります。

☆そのままの味付けで大人もおいしくいただけますよ♪

○野菜チーズサラダ

材 料 (1人分)	作 り 方
ブロッコリー 10g 人参 10g プロセスチーズ 10g マヨネーズ 小さじ1/4 ヨーグルト 小さじ1/4	① ブロッコリーは小房にわけ、鍋に湯を沸かし塩を入れ、色よくゆでて、さらに小さく切る。 ② チーズと人参は、拍子切りにする。 人参は、やわらかくゆでる。 ③ マヨネーズとヨーグルトを混ぜる。 ④ ①②を皿に盛る。①は、マヨネーズソースをかける。 ※人参、チーズは、手づかみで食べさせて見ましょう。 野菜は、電子レンジで、ゆでることもできます。

☆大人は、材料を少し長めに切り、マヨネーズソースにつけながら食べるとおいしくいただけます。

○三色丼

材 料 (1人分)	作 り 方
ごはん 80g	① フライパンに油を熱し、割りほぐした卵でいりたまごを作る。 ② 青菜はゆで、長さ1cmに切る。 ③ 鍋にひき肉、だし汁を入れ、煮汁がなくなるまで火を通し、風味づけにみそを加える。 ④ ご飯に①～③をのせる。
卵 15g	
油 1g	
青菜 20g	
鶏ひき肉 15g	
だし汁 30ml	
みそ 1g	

○サラダ

材 料 (1人分)	作 り 方
トマト 20g	① トマトは皮を湯むきし、種を除いて1cm角に切り盛り付ける。 ② きゅうりは粗く皮をむき、スティック状に切って盛り付ける。 ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、容器に入れる。 ④ ②はドレッシングにつけながら食べる。
きゅうり 5g	
油 2g	
A { 酢 0.5ml	
塩 0.1g	



1歳を過ぎると、体の動きも活発になってきます。1日3回の食事では成長や活動に見合った食事を取れないときも!! そんな時、もう1回の食事が必要になります。それがおやつです。食事で取り入れにくい乳製品や果物、いも類などを利用するのもいいでしょう。

お時間のないときは『おむすび』と『お茶』もいいですね。

○フルーツヨーグルト

材 料 (1人分)	作 り 方
プレーンヨーグルト 大さじ3	① バナナは1cmの輪切りにする。 ② ①をヨーグルトであえる。
バナナ 30g	

○バナナ蒸しパン

材 料 (10人分)	作 り 方
バナナ 100g	① バナナは、1cmほどの輪切りにしてつぶす。 ② ボウルに卵、油、ホットケーキの素を加えよく混ぜる。 ③ ①のバナナを加えて混ぜ、アルミカップに入れる。 ④ フライパンに水を2cmほど入れ、ふたをして弱火で水気がなくなるまで蒸す。 ※水を入れすぎると、蒸しパン自体がぬれてしまうので注意。
ホットケーキ	
ミックスの素 100g	
卵 1個	
油 大さじ2	

離乳食についてのご相談は

佐世保市保健福祉部 健康づくり課 栄養士まで
TEL 24-1111 (内線 5532)

