

メニュー		
1	水	軟飯・肉じゃが・豆腐の味噌汁
2	木	軟飯・白身魚の照り焼き・野菜スープ
3	金	軟飯・彩りサラダ・かぼちゃの味噌汁
4	土	
5	日	
6	月	軟飯・ポテトサラダ・じゃがいもの味噌汁
7	火	軟飯・おでん風煮物・キャベツの味噌汁
8	水	軟飯・ブロッコリーのサラダ・青菜の味噌汁
9	木	軟飯・白菜のコールスロー・キャベツの味噌汁
10	金	軟飯・五目春雨・豆腐のスープ
11	土	
12	日	
13	月	軟飯・おかか和え・豆乳ポトフ
14	火	軟飯・五目焼きそば・チンゲン菜のスープ
15	水	軟飯・もやしと豚肉の炒め煮・わかめの味噌汁
16	木	軟飯・鮭のムニエル・春雨スープ
17	金	軟飯・白身魚のあんかけ・ほうれん草のすまし汁
18	土	
19	日	
20	月	軟飯・キャベツ畑のミンチカツ・じゃがいもの味噌汁
21	火	
22	水	軟飯・肉じゃが・バナナ
23	木	軟飯・切り干し大根の煮物・豆乳シチュー
24	金	軟飯・煮込みハンバーグ・わかめの味噌汁
25	土	
26	日	
27	月	軟飯・小松菜のおひたし・五目スープ
28	火	軟飯・つくね焼き・ほうれん草のすまし汁
29	水	軟飯・魚の竜田揚げ・豆腐の味噌汁
30	木	軟飯・ほうれん草の彩和え・小松菜と豆腐の味噌汁
31	金	軟飯・豆腐のまさご揚げ・玉ねぎのすまし汁

12～18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材  
大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味  
薄味を心がけましょう。
- 形状  
前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量  
朝、昼、夕、おやつ、の4回で栄養をとります。
- 与え方  
大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

卒乳のタイミング

離乳の完了が近づき、一日の栄養がほぼ食事とおやつでとれるようになると、補充の母乳・ミルクを飲まなくても満足するようになります。母乳の場合は甘えて飲むことがあるので、食事に影響しない程度なら、しばらく飲ませてかまいません。離乳食をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで食事から食の楽しさを教えていきましょう。しばらくミルクやフォローアップミルクをコップなどで一日300mlほど与えると良いでしょう。