

◆ 幼児食のすすめ方 ~離乳食から幼児食へ~ ◆

※量や大きさは目安です。お子さんの食欲や成長・発達のペースに合わせて調整しましょう。

3歳以降になると奥歯でのかみ合わせが安定することから、お子さんの食べの様子に変化が見られることが多い。

月 齢 ・ 年 齢		1 歳 ~ 1 歳 6 か 月	1 歳 6 か 月 ~ 2 歳	2 歳 代	3 歳 以 降		
		押しつぶし期 離乳完了期	かじり取り期 幼児食前期	噛み砕き期	すりつぶし期 幼児食後期		
歯の生え方 ・ 噛む力 		前歯が生えそろうつつあるが、基本的には食べ物を歯ぐきで押しつぶして食べる。	前歯が生えそろう、奥歯が生え始める。前歯で食べ物をかじり取って食べる。	奥歯が生えそろう始める。かみ合わせることができるが、すりつぶすことはまだうまくできない。	歯がほぼ生えそろう、奥歯ですりつぶすこともできるようになる。噛む力はまだ弱い。		
母乳・ミルク・牛乳		母乳やミルクは子どもの離乳の進み具合や完了の状況によって与える。牛乳も飲めるようになってくる。	牛乳またはミルク200~300ml	牛乳またはミルク200~300ml +乳製品100g/日	牛乳・乳製品あわせて400ml/日		
おやつ回数		1~2回			1回		
食材・大きさ・形・量など	エネルギーになる	ご飯	軟飯：子ども茶碗1杯 ~ご飯：子ども茶碗4/5杯	ご飯：子ども茶碗1杯程度	ご飯：子ども茶碗山盛り1杯程度		
		めん類	1/3~1/2玉 やわらかく茹でて使う	1/2玉(100g)程度	2/3玉(150g)程度		
		パン類	8枚切り2/3~1枚程度 薄く切ったパンにジャム等を薄くぬってロールサンドにすると手に持って食べやすい	8枚切り1枚程度	8枚切り1枚半程度 (6枚切りなら1枚程度)		
	血や肉になる	卵	全卵 1/2 ~ 2/3個程度、しっかり加熱して使用			1個弱程度 アレルギーがなければ半熟料理も可	
		豆腐	~ 1/6丁程度				
		乳製品	ヨーグルト、牛乳(材料として)、チーズなど (チーズは棒状のものを手にもたせてもOK)				
		魚	切り身1/4切程度	切り身1/3切程度	切り身1/2程度	切り身2/3程度	
		肉	ひき肉を使用すると食べやすい、鶏肉を加熱してほくして使用も。野菜やパン粉と混ぜて煮込みハンバーグなど			薄切り肉を繊維を断ち切るように細切りに。野菜炒めなど	
	調子を整える	野菜	根菜 (にんじん等)	約5mm角の棒状など、 やわらかく加熱	約1cm角の棒状など、 やわらかく加熱	2~3cmの乱切りにして加熱、 少しかたさを残してもOK	短冊切りや角切りなども
			葉野菜 (ほうれん草等)	加熱して葉の部分1cm程度に	加熱して葉の部分2cm程度に	加熱して葉は3cm程度、 茎の部分は2cm程度に切る	加熱して葉も茎も3cm程度に
果物		みかん1個(100g)程度			みかん1個半(150g)程度		
海藻類・きのこ類		噛みにくいものも多いので、少量ずつ取り入れてみましょう					
味付け	調味料類	なるべく薄味を心がけましょう		大人の1/3~1/2量程度の味付け	大人の1/2量程度の味付け		
		塩、砂糖、しょうゆ、みそ、粉チーズ、バター、マーガリン、トマトケチャップ、ソース、カレー粉、にんにく(加熱して香りづけ程度)、しょうが(臭み消し程度)、酢、はちみつなど			マスタードやハーブ類など、ちょっとの辛味や癖のあるものも徐々に使用可		
推定エネルギー必要量		男子：950kcal、女子：900kcal			男子：1300kcal、女子：1250kcal		

※推定エネルギー必要量は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

★ 食事量はだいたい大人の半分くらいが目安です。味付けは薄味を基本にしましょう。

★ 1歳代は手づかみ食べが中心です。2歳代~は徐々にスプーンやフォークなどの食具が使えるようになってきます。

★ 1~2歳の歯が生えそっていない頃は、噛む力や消化能力も発達途中です。食べやすいように大きさややわらかさを調整しましょう。

