

# 食事献立例 (12~18ヶ月)

## ポイント

歯や歯茎でリズムカルに噛んだりつぶせたりするようになります。手づかみで食べ、目と手と口の協調ができることによって、食器・食具が少しずつ上手に使えます。



## 献立

主食	軟飯	・・・・・・・・90g
汁物	麩とかぶのみそ汁	麩・・・・・・・・1個 かぶ・・・・・・・・15g かぶの葉・・・・・・・・3g だし・・・・・・・・100ml みそ・・・・・・・・3g
主菜	鯛の煮つけ	鯛・・・・・・・・20g しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/4 みりん・・・・・・・・小さじ1/4 砂糖・・・・・・・・少々 酒・・・・・・・・小さじ1/2 水・・・・・・・・鯛が隠れる程度 の量 しめじ・・・・・・・・5g 乾燥わかめ・・・・・・・・少々(水で戻す)
副菜	かぼちゃのみそマヨ添え	かぼちゃ・・・・・・・・15g にんじん・・・・・・・・10g きゅうり・・・・・・・・10g みそマヨ・・・・・・・・大人の1/4 【大人のみそマヨ分量】 みそ：小さじ1/6 練りごま：小さじ1/2 マヨ：小さじ1/2 だし汁：小さじ1/2

### 基本的な考え方

- ★肉団子くらいの歯茎で噛める固さにする
- ★野菜は1cm角ほどに切る
- ★輪切りやいちょう切り等取り入れ、噛む練習もできるように

## 1食あたりの食材の目安量

穀類	飯・・・・・・・・軟飯90g～ごはん80g
野菜類	野菜、果物・・・・・・・・40～50g 魚・・・・・・・・15～20g
魚・肉	または肉・・・・・・・・15～20g
豆腐	または豆腐・・・・・・・・50～55g
卵類	または全卵・・・・・・・・1/2～2/3個 または乳製品・・・・・・・・100g

# レシピ

## ごはん

やわらかごはん(軟飯)づくりのポイント

- ①米と水の配合は目安です。鍋の大きさなどによっても水分量は変わってきます。
- ②日々、子ども達の口の動きは変化していきます。おかゆではなく少しずつ固さを増して、お父さんの「今」の口の動きに合わせた固さにしましょう。1回分ずつではなく、数回分作り置きをした方がこげずに炊くことができます。

米：水=25g：75g  
できあがり量=軟飯90g



- ①中火で炊く ②沸騰したら、ごく弱火で

## 鯛の煮付け

- ①乾燥わかめは水で戻し、しめじは石づきをとり、小房にわける
- ②水と調味料を火にかけ、煮立ったところに鯛を入れて煮付ける
- ③鯛を取り出し、残った煮汁で①を煮る

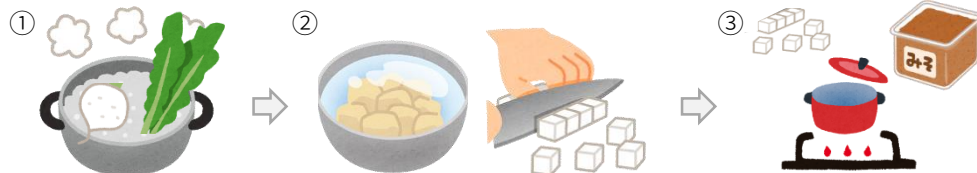


## かぼちゃのみそマヨ添え



- ①かぼちゃ、にんじんを大きく切り、ゆでるまたは蒸す
- ②かぼちゃ、にんじんを適当な大きさに切る。きゅうりは皮を市松状に切りとり、スティック状にする
- ③みそマヨを作り、添える

## 麩とかぶのみそ汁



- ①かぶを切ってだしで煮る
- ②麩を水で戻して、適当な大きさに切る
- ③②を鍋に加え、みそを溶かしてひと煮立ちする