完了期【12~18ヶ月】の目標

前歯でかじりとりやすいものと噛下しやすいものを両方用意する

前歯でかじりとりやすいもの

おにぎり、おやき、ムニエル、ミートボール、天ぷら、フライ、野菜スティック等

噛下しやすいもの

ぞうすい、グラタン、リゾット、シチュー、納豆　など

歯の発達



上4本・下4本の前歯がそろう（目安:1歳ごろ）

咀嚼機能

前歯でかみとることができるが、
唾液を混ぜて食塊を形成することは不十分
のため丸呑みしてしまうことが多い

かたさ

前歯でかみとることができるかたさと
えん下を促すものとの併用
歯ぐきでかみつぶせるかたさ

大きさ・形

前歯でかみ切ることができる大きさ
きざみ食は食塊を形成しづらく、バラバラになりやすい

食べ方　手づかみ中心フォーク

*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』, 神奈川県, (2007) を改変

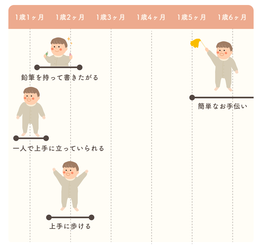
完了期【12~18ヶ月】の時期の発達

運動機能

- [x] 独歩
- [x] しゃがんで立つ
- [x] つまむ（3本の指で）
- [x] なぐりがき

精神・言語

- [x] 名前を理解する
- [x] ダメがわかる
- [x] まんま
- [x] バンマン　など意味のある言葉が出てくる



東京都保健所「乳幼児の食べる力の発達チャート」

完了期食はいつからスタート？

スタートの目安

- [x] 前歯上下4本生えてきた
- [x] 奥歯が生えてきた
- [x] お口を閉じてもぐもぐができる
- [x] 一人で立ち上がれるなど体幹がしっかり

完了期食はどう進める？

1日3回、朝・昼・夕に食べさせます。
歯茎でかめるかたさにし、大きさは少しずつ大きく。
1日1~2回の補食（おやつ）もスタート！！
（3回食と同様）

完了期食の目安スケジュール

保育園の場合		お家で過ごす場合	
7時	朝食	6時	ミルク
登園		8時	朝食
10時	ミルク	11時	ミルク
12時	昼食	13時	昼食
15時	補食＋ミルク	15時	補食＋ミルク
お迎え		18時	夕食
18時	夕食	21時	ミルク
21時	ミルク	就寝	
就寝			

かたさの目安は？

歯ぐきでつぶせる硬さ、ハンバーグくらい

歯ぐきでつぶせる硬さ（肉団子）



軟らかで形の大きな食物を介助者が持ちかじり取らせる。くちゃくちゃ遊びをたくさんさせる。



軟飯

2cm位のスティック状にゆでる

2cm位のスティック状に油で揚げる

1食の量はどれくらい？

食材	1食に食べる量
ごはん	全がゆ90g~、軟飯80g~
野菜・果物	40g~50g
魚　または	15~20g
肉　または	15~20g
豆腐　または	50~55g
卵　または	全卵1/2~2/3
乳製品　または	100g

