

千代田せいが保育園の離乳食

「楽しく食べる子ども」を目指し、ひとりひとりの成長に寄り添い発達に合わせた食事を提供しています。

●保育園と家庭の連携

○離乳食は個別の対応をしています。

欠席の連絡は 8 : 30 までにコドモンまたは電話にてご連絡をお願いいたします

○家庭と保育園の連携を大切にしています。

できるだけ同じ形態の食事を提供できるように進めています。

玄関に離乳食を展示しますので形態などご確認ください。

○離乳食はそれぞれのペースで進んでいきます。

楽しく食べることを目標に、保育士と栄養士が連携して進めています。

●新しい食材の試し方

○保育園では、家庭で食べたことがあるものしか提供できません。特に食物アレルギーの心配があるものは、まず家庭で食べてみてください。食材チェック表を参考にして、食べたことがない食材については体調が良いときに試してください。

○新しい食品を試すときは、1 種類ずつ試しましょう

○新しい食品はできるだけお休みの日に試すようにしましょう。朝新しい食品を試したときは登園をお控えください。

○新しい食品を試したときにアレルギー症状がみられた場合は担任保育士にご相談ください。

○なお、食物アレルギーの心配が少ない食材は食材チェック表の対象外です。心配な食材がある場合はいつでもご相談ください。

保育士・栄養士・看護師・家庭と連携を取りながら進めていきます。
献立表を毎月ご確認ください、不明点がありましたらいつでもお尋ねください。

7～8 ヶ月頃（中期食）

離乳食は1日2回です。（保育園1回+家庭1回）

舌を前後上下に動かし、上あごに押し付けてつぶすように食べます。

硬さは豆腐くらいを目安に調理します。

素材の味を活かして調理をし、風味付けとしてわずかに調味料を使用します。

中期食から使用する食材

主食 (米・パン・麺類)	主菜 (肉・魚・大豆製品)	副菜 (いも・野菜・果物類など)		その他 (調味料等)
米	豆腐	じゃがいも	ほうれん草	昆布だし
食パン	豆乳	さつまいも	チンゲン菜	かつおだし
うどん	納豆	かぼちゃ	トマト	しょうゆ
そうめん	きな粉	人参	ブロッコリー	みそ
	しらす干し	大根	キャベツ	片栗粉
	タラ	かぶ	きゅうり	
	カレイ	玉ねぎ	なす	
	鮭	小松菜	白菜	
	ツナ	とうもろこし	里芋	
	鶏肉	アスパラ	モロヘイヤ	
	麩	カリフラワー	ズッキーニ	
		ねぎ	ピーマン	

<1 回あたりの目安量・形状>

きほんのかたさ

かたさの目安：豆腐

舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。豆腐くらいのかたさで、ツブツブや形状を残した状態のものを、徐々に加えていきましょう。



7倍がゆ。慣れてきたら、徐々に5倍がゆへ移行しましょう。



やわらかくゆでて、みじん切りにします。粗くつぶしてもよいでしょう。



やわらかくゆで、縦横にみじん切りにします。少し形状が残る程度に。



ゆでて、皮と骨を取り除き、フォークなどで粗くほぐします。



ごはん

にんじん

かたさの目安

ほうれん草

白身魚

炭水化物

穀類 7倍がゆ～5倍がゆ
(全がゆ)50～80 g

たんぱく質

魚 10～15 g
または肉 10～15 g
または豆腐 30～40 g
または卵黄 1個～全卵 1/3 個
または乳製品 50～70 g

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 20～30 g

1 回あたりの目安量

9～11 ヶ月頃（後期食）

離乳食は1日3回です。（保育園1回+家庭2回）

舌を前後上下左右に動かし、歯茎でつぶして食べるようになります。

バナナくらいの硬さを目安に調理します。

手づかみ食べが始まる頃は見守り、自分で食べたい意欲を育てます。

様々な食べ物を経験したり気分転換をしたりすることを目的に、15時ごろ軽食を用意します。

後期食から使用する食材

主食 (米・パン・麺類)	主菜 (肉・魚・大豆製品)	副菜 (いも・野菜・果物類など)		その他 (調味料等)
ホットケーキ粉	豚肉	もやし	あおのり	砂糖
米粉	豚レバー	オクラ		ケチャップ
小麦粉	鶏レバー	りんご		粉チーズ
	かじき	バナナ		
	ヨーグルト	ひじき		
	牛乳（調理用）	海苔		

<1 回あたりの目安量・形状>

きほんのかたさ

かたさの目安：バナナ

舌が左右に動くようになり、上下の歯ぐきでつぶすことができるようになります。バナナくらいのかたさを目安に少し大きめに切ったものもまぜていきましょう。



5倍がゆ。米粒の形状が残っている状態。慣れてきたら軟飯に。



指でつぶせるくらいのかたさにゆで、5～6mm角に切ります。



やわらかくゆで、縦横に粗みじん切りにします。少し歯ごたえを感じる程度に。



ゆでて、皮と骨をとり除き、5～8mm角ぐらいに細かくします。



ごはん

にんじん

かたさの目安

ほうれん草

白身魚

炭水化物

穀類 5倍がゆ(全がゆ)90g
～軟飯 80g

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 30～40g

たんぱく質

魚 15g
または肉 15g
または豆腐 45g
または全黄 1/2個
または乳製品 80g

1 回あたりの目安量

1 歳～1 歳半頃 完了期食

食事は 3 回+おやつ 2 回です。（食事：保育園 1 回+家庭 2 回、おやつ：保育園 2 回）
肉団子くらいの硬さを目安に調理します。
食後のミルクは食事の満足度によって個別で対応します。

完了期食から使用する食材

主食 (米・パン・麺類)	主菜 (肉・魚・大豆製品)	副菜 (いも・野菜・果物類など)	その他 (調味料等)	
中華麺	卵	ごぼう	マヨネーズ	黒糖
スパゲッティ	牛肉	たけのこ	ソース	バター
ロールパン	ウインナー	しょうが	日本酒（調理用）	マーガリン
ビーフン	ベーコン	にんにく	酢	
はるさめ	ちくわ・かまぼこ	やまいも	みりん	
	牛乳（そのまま）	にら	鶏がらスープのもと	
		グリーンピース	コンソメ	
		レタス	ごま	
		れんこん	ごま油	
		きのこ	オリーブオイル	
		切り干し大根	カレー粉	
		オレンジ	寒天	
		もも	ココア	
		レーズン	ジャム	

< 1 回あたりの目安量・形状 >

きほんのかたさ

かたさの目安：肉団子

舌もあごも自由に動かせるようになります。奥歯や歯ぐきで噛みつぶすことができるようになるので、肉団子くらいのかたさを目安にしましょう。



軟飯。普通のごはんより水分が多めで、やわらかい状態。慣れてきたらごはんに。



フォークでスッと切れるくらいのかたさにゆで、1 cm 角やスティック状に切ります。



やわらかくゆでて、1 cm に切ります。繊維を感じる程度に。



ゆでて、皮と骨を取りのぞき、ひと口大に切ります。魚の繊維を感じる程度に。



ごはん

にんじん

かたさの目安

ほうれん草

白身魚

炭水化物

穀類 軟飯 90 g ～ ごはん 80 g

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 40～50 g

たんぱく質

魚 15～20 g

または肉 15～20 g

または豆腐 50～55 g

または全黄 1/2～2/3 個

または乳製品 100 g

1 回あたりの目安量

1 歳半頃～幼児食

食事は 3 回+おやつ 2 回です。（食事：保育園 1 回+家庭 2 回、おやつ：保育園 2 回）
 様々な食材や味に触れながら自分で食べたい気持ちを育てます。

ミルクはほぼ卒業して牛乳に移行しています。

必要な栄養のほとんどが食事から摂れるようになります。

幼児食から使用する食材

主食 (米・パン・麺類)	主菜 (肉・魚・大豆製品)	副菜 (いも・野菜・果物類など)	その他 (調味料等)	
	さば	いちご	オイスターソース	
	さわら	柿		
	さんま	梨		
	ぶり	スイカ		
	いわし	メロン		
	えび	桃		
	かに	キウイフルーツ		
	あさり			
	ほたて			
	たらこ			
	ししゃも			

