

食事の進め方

【離乳開始目安】

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座れる
- ・食べ物に興味を示す
- ・スプーンなど口元にもっていくと舌で押し出すことが少ない

備考

- ☆進め方、食品、ミルクの量等は目安になりますので、保護者の皆様と相談しながら進めていきます。
- ☆食材は、ご家庭で口にしてから園での提供となりますので、**園で初めて口にする食材、調味料がないよう献立表を参考にお試しください。**
- ☆使用食材は季節によって変更致します。
- ☆上記の表の赤字の食材が新しく提供するものです。
- ☆離乳食をよく食べるようになりましたら、ミルクの量も徐々に減らしていき、完了食になる頃には、牛乳への切り替えができるようにしていきます。

段階(月齢)		初期(5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	後期(9~11ヶ月)	完了(12~17ヶ月) *完了食代替一覧参照	乳児(18ヶ月~)
食事回数 (家庭も含め1日の回数)		1回食→2回食	2回食	3回食	3回食	3回食
育児用ミルク (家庭も含め1日分)		1000ml	700~900ml	500~700ml	牛乳に切り替え	牛乳
食べ方の特徴		口を閉じて飲み込む	もぐもぐして飲み込む	カミカミして飲み込む	前歯で噛み切る	奥歯で噛んで食べる
形状		なめらかなジャム状・ペースト状	舌でつぶせる固さ(豆腐など)	歯ぐきでつぶせる固さ (指でバナナをつぶせる固さ)	歯ぐきで噛める固さ (幼児食よりも少しやわらかい)	奥歯ですりつぶせる固さ (幼児食よりも少しやわらかい)
主食	ごはん	10倍がゆ	7倍がゆ	3倍がゆ	白米・胚芽米	白米・胚芽米
	麺	提供なし	提供なし	提供なし	うどん、そうめん、中華麺、スパゲッティ	うどん、そうめん、中華麺、スパゲッティ
	パン	提供なし	提供なし	提供なし	食パン	食パン
主菜	卵	提供なし	提供なし	提供なし	卵焼き、クッキー、衣などの調理形態となります	卵焼き、クッキー、衣などの調理形態となります
	肉	提供なし	鶏ささみ	鶏ささみ	鶏肉、牛肉、豚肉(ベーコン・ハムを含む)	鶏肉、牛肉、豚肉(ベーコン・ハムを含む)
	魚	しらす、ほき	しらす、ほき、ツナ	しらす、ほき、ツナ	白身魚(しらす・さわら・たら・さけなど) 青魚(さば・あじ・ぶりなど)、ツナ	白身魚(しらす・さわら・たら・さけなど) 青魚(さば・あじ・ぶりなど)、ツナ、えび
	乳・乳製品	提供なし	提供なし	提供なし	牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク	牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク
	豆・大豆製品	きなこ、豆腐、豆乳	きなこ、豆腐、豆乳、納豆	きなこ、豆腐、豆乳、納豆	きなこ、豆腐、豆乳、納豆、大豆、枝豆、油揚げ、厚揚げ、高野豆腐	きなこ、豆腐、豆乳、納豆、大豆、枝豆、油揚げ、厚揚げ、高野豆腐
副菜	野菜	アクや苦みが少ない野菜ペースト状にできる野菜 (かぼちゃ、小松菜、さつまいも、大根、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、トマト、かぶ、コーンなど)	加熱し、柔らかくなる野菜 繊維が少なく消化しやすい野菜 (かぼちゃ、小松菜、さつまいも、大根、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、トマト、かぶ、コーン、ねぎ、ピーマン、いんげん、にら、レタス、きゅうり、なす、さといも、ひじき、わかめ、もやし、きのこ類、あおのりなど)	加熱し、柔らかくなる野菜 繊維が少なく消化しやすい野菜 (かぼちゃ、小松菜、さつまいも、大根、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、トマト、かぶ、コーン、ねぎ、ピーマン、いんげん、にら、レタス、きゅうり、なす、さといも、ひじき、わかめ、もやし、きのこ類、あおのりなど)	ほとんどの野菜 ※幼児食よりも細かくカットして提供	ほとんどの野菜 ごぼう、れんこん、こんにゃく
	果物	提供なし	提供なし	提供なし	りんご、バナナ、キウイフルーツ、柿、みかん、オレンジ、いちご、メロン、すいか、なし、パイナップル(缶)、もも(缶)	提供なし
調味料		調味料は使用しません	しょうゆ、塩を少量	しょうゆ、塩、オリーブ油を少量	しょうゆ、塩、オリーブ油、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉、メープルシロップ、オイスターソース、ウスターソース、なたね油、砂糖、穀物酢、みりん風調味料、みそ	しょうゆ、塩、オリーブ油、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉、メープルシロップ、オイスターソース、ウスターソース、なたね油、砂糖、穀物酢、みりん風調味料、みそ、はちみつ、黒砂糖
だし		提供なし	昆布だし	提供なし	かつお・昆布だし、とりがらだし	提供なし