

離乳のすすめ方

安井保育園では離乳食を月齢に合わせて、下記の表に示す食材や形態を参考にすすめていきます。※記入の上安井保育園まで返却して下さい。

安井・安井さくら保育園

月齢はあくまでも目安と考えています。個人対応を致しますので、担任とご相談ください。(記入の仕方は、面接時説明します)⇒ 形態に○ その形態の中の食べてない食材に×をつけてください。(食材チェック表参照)

区分		準備期	前期	中期	後期	完了期
月齢 固さの目安		3~4ヶ月 母乳やミルクと同じ形態	5~6ヶ月 ドロドロ状	7~8ヶ月 舌でつぶせる固さ (つぶつぶ)	9~11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ バナナのやわらかさ	12~15ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ
穀類	米	おもゆ	10倍粥~7倍粥	5倍粥	全粥	軟飯⇒御飯 (成長に合わせて)
	パン		パン粥(粉ミルク使用)			食パン ロールパン
	うどん		うどん つぶし煮	うどん ぐたぐた煮	やわらかく煮こむ	やわらかく煮こむ
	マカロニ スパゲ ティ		(細かくきざむ)	0.5cm刻む	0.5~1cm刻む	1~2センチ刻む
いも類		じゃがいも さつまいも ⇒つぶし煮	じゃがいも さつまいも さといも ⇒粗つぶし煮	じゃがいも さつまいも さといも ⇒粗つぶし	じゃがいも さつまいも さといも ⇒一口大	
卵類	たまご		卵黄のみ (しっかり火を通す)	全卵 (しっかり火を通す)	全卵 (しっかり火を通す)	
豆類 豆腐類	豆腐		豆腐⇒火をとおしつぶす	豆腐⇒火をとおしほぐす	豆腐⇒火をとおしほぐす	豆腐⇒火をとおし一口大
	大豆			やわらかく煮つぶす		
	納豆			細かく刻んで煮る		
	高野			薄切りを煮る		一口大
魚類	魚		煮魚 細かくほぐす (白身魚)鯛	煮魚 焼き魚 蒸し魚 ほぐす 鯛 たら 鯖 鮭 マグロ	煮魚 焼き魚 蒸し魚 粗ほぐし 鯛 たら 鯖 鮭 マグロ	
	しらす 練製品		しらす⇒ボイル使用 使用 無	粗みじん		
肉類			鶏ささみ 鶏ミンチ 火を通してからつぶす	鶏肉 豚肉 牛肉の赤身の ひき肉をよく火を通す	鶏肉 豚肉 牛肉の赤身の ひき肉をよく火を通す ハム ベーコン使用可能	
乳製品			ヨーグルト ⇒プレーンをそのまま使用 調理用として 粉ミルク使用	ヨーグルト ⇒そのまま与えます チーズ ⇒そのまま与えます 調理用として 牛乳を使用 (グラタン シチュー スープ 手作りおやつ)	ヨーグルト ⇒そのまま与えます チーズ ⇒そのまま与えます (グラタン シチュー スープ 手作りおやつ)	
野菜類		やわらかく煮て つぶしたものを煮汁でのばす。	やわらかく煮て、粗つぶし や粗みじんにします。	やわらかく煮て、刻んだり炒め煮	やわらかく煮て、一口大	
果物類		りんご ⇒すりおろす オレンジ⇒つぶす	りんご オレンジ バナナ 粗つぶし	りんご オレンジ バナナ いちご 粗つぶし	りんご オレンジ バナナ いちご メロン 薄切り 一口大	
	海草類		ひじき	ひじき ワカメ	ひじき ワカメ	
油類			バター マーガリン	バター マーガリン 植物油 すりごま	バター マーガリン 植物油 すりごま	
菓子類			離乳食用菓子 (プリン フレンチトースト×)	離乳食用菓子	離乳食用菓子	
調味料		昆布だし 少量使用	昆布だし 他の調味量は使用しません	昆布と花かつお 砂糖 しょうゆ 塩 酢 トマトケチャップ 少量使用	昆布と花かつお 砂糖 しょうゆ 塩 酢 トマトケチャップ 味醂 コンソメ 鶏ガラ 少量使用	

名前 _____

生年月日 _____

月齢 _____

※保育園で食材をはじめて
食べることはないようお願い
します
卵 乳 大豆 小麦類と
蛋白質類 果物類は特にお願い
します。