

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。形態と食べていない食材を教えてください。月齢はあくまでも目安と考えています。形態に○印、食べてない食材に赤×をつけてください。(食材チェック表を参照にすすめます)

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
	パン		パン粥(粉ミルク使用)		軟飯⇒御飯 (成長に合わせて) 食パン ロールパン
	うどん		うどん つぶし煮	うどん くだくだ煮	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
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
	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 (グルタン 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 (グルタン 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	やわらか煮を一口大
		ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー 三度豆 キャベツ きゅうり 大根 人参 かぶ たまねぎ かぼちゃ	ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー 三度豆 キャベツ きゅうり 大根 人参 かぶ たまねぎ かぼちゃ カリフラワー 切り干し大根 ピース	ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー 三度豆 キャベツ きゅうり 大根 人参 かぶ たまねぎ かぼちゃ カリフラワー 切り干し大根 ピース コーン アスパラ オクラ ナス 椎茸 ピース えのき	ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー 三度豆 キャベツ きゅうり 大根 人参 かぶ たまねぎ かぼちゃ カリフラワー 切り干し大根 ピース コーン アスパラ オクラ ナス 椎茸 ピース えのき レタスキヌサヤ ネギ れんこん ごぼう ピーマン たけのこ しょうが にんにく 乾椎茸 しめじ えのき なめこ マッシュルーム
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
海藻類			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 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 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

保育園で食材をはじめて
食べることをないように
お願いします。

卵 乳 大豆 小麦 果物類
蛋白質類
は特にお願いします

アレルギー反応がある場合
が希にあります。その為

名前

給食食材チェック表(離乳期～完了期)

※○初期 △中期 □後期 ◎完了期及び普通食

形態 初期5～6ヶ月(ドロドロ状)△中期7～8ヶ月(舌でつぶせる固さ) □後期9～11ヶ月(歯ぐきでつぶせる固さ) ◎完了期12～15ヶ月(歯ぐきでかめる固さ)

この表をもとに食材の幅を 前期 ～完了及び普通食 にむけて進めていきます

※食べたものにチェックをいれて下さい 例・・レ

穀類	チェック	魚介類	チェック	果物	チェック	種実・豆類	チェック	野菜	チェック
○ 米	▲レ	△ ちりめんじゃこ(ポイル)		○ りんご		○ 豆腐		○ ほうれん草	
		△ かれい		○ バナナ		△ みそ		○ 小松菜	
○ 初 10倍がゆ (ドロドロ状)		△ きす		○ みかん		△ きなこ		○ チンゲン菜	
△ 中 5倍がゆ(舌でつぶせる)		△ たい		△ オレンジ		△ おから		○ 白菜	
□ 後 3倍がゆ(歯ぐきでつぶせる)		△ さわら		△ はっさく		△ 小豆		○ ブロッコリー	
		△ さけ		△ メロン		□ 高野豆腐		○ 三度豆	
○ 小麦粉		△ あじ		△ いちご		◎ 湯葉		○ キャベツ	
○ うどん		△ ツナ(水煮)		△ ぶどう		◎ うすあげ		○ きゅうり	
△ ふ		□ いさき		△ すいか		◎ あつあげ		○ 大根	
△ パン				△ なし		◎ 長いも		○ 人参	
△ そうめん		◎ 花かつお		△ もも		◎ 大豆		○ かぶ	
△ スパゲティ		◎ 竹輪		□ パイン		◎ 栗		○ たまねぎ	
△ マカロニ		◎ 平てん		□ 柿		◎ 白ゴマ		○ かぼちゃ	
△ 中華そば		◎ ツナ(油漬け)		◎ キウイ					
△ ベーキングパウダー		◎ えび							
△ 白玉粉		◎ いか							
□ ワンタンの皮		◎ いわし 普通食より提供							
□ ビーフン ひえめん あわめん		◎ さんま						△ カリフラワー	
◎ もち米		◎ さば						△ 切り干し大根	
								△ グリンピース	
いも類	チェック	卵類	チェック	油 調味類	チェック	肉類	チェック	□ アスパラガス	
○ じゃがいも		△ 卵黄		○ こんぶだし		□ 鶏ささみ		□ オクラ	
○ かたくり粉		□ 全卵		△ マーガリン		□ 鶏ミンチ		□ ナス	
○ コーンスターチ		◎ うずら卵		□ かつおだし		□ 豚ミンチ		□ 椎茸	
○ さつまいも				□ 野菜コンソメ		□ 牛ミンチ		□ ピース	
△ わらび粉				◎ 米油		□ 合びきミンチ		□ えのき	
△ さといも				◎ ゴマ油		◎ 鶏肉		□ レタス	
△ マロニー				◎ ケッチャプ		◎ 豚肉		◎ キヌサヤ	
△ 春雨				◎ ソース		◎ 牛肉		◎ ねぎ 白ネギ	
◎ 板こんにやく				◎ マヨネーズ		◎ チキンソーセージ		◎ れんこん	
◎ 糸こんにやく				◎ ナツメグ		◎ ベーコン		◎ ごぼう	
				◎ いりこだし				◎ ピーマン	
				◎ バター				◎ たけのこ	
藻類	チェック	乳類	チェック		チェック	お菓子類	チェック	◎ しょうが	
		△ ヨーグルト				△ ゼリー		◎ にんにく	
△ ワカメ		□ 牛乳				△ ビスケット		◎ 干しいたけ	
△ 寒天		□ スキムミルク				△ クラッカー		◎ しめじ	
□ 海草ミックス		◎ 粉チーズ				△ ふわふわせんべい		◎ えのき	
□ 青のり		◎ チーズ				◎ アイスクリーム		◎ なめこ	
□ ひじき		◎ 生クリーム				◎ 焼きプリン		◎ マッシュルーム	
		◎ 牛乳							