

# 給食「離乳食」について

常盤こころ保育園

- 1 . 保育園独自の献立を栄養士が作成しています。前月の最終日に献立表を配布します。毎日の給食を給食室に展示していますのでご覧ください。
- 2 . 冷凍母乳は衛生面を考慮し、お断りしています。その他の離乳食などの持ち込みもできません。
- 3 . 卵や小麦、牛乳などを除去した除去食や、代替食を提供しております。  
食物アレルギーなどで卵や小麦、牛乳などの除去食を希望する場合には次の手続きが必要となります。
  - ・医師の診断書が必要です。(用紙は保育園にあります)
  - ・医師にアレルギーの程度に応じた除去の指導を受け、保育園の看護師、栄養士と相談しながら、ご家庭と併行して行います。ご家族がアトピー体質などの理由だけでは実施することはできません。
- 4 . 下痢などの理由で通常の離乳食やミルクがとれない場合
  - ・医師よりミルクを薄める、ラクトレスやボンラクトなどの治療用ミルクにする、離乳食を中止する、離乳食を下げるなどの指示があった場合は、連絡ノートにその旨を記入してください。できるかぎり対応します。
  - ・長期間にわたり離乳食の変更等の指導が医師よりあった場合、お子さんの状態により指示書の提出をお願いすることがあります。
- 5 . 離乳食の段階が変わるときは離乳食の計画表を確認してください。

# 1日の流れと食事計画

※この計画はあくまでもめやすなので、個人差により前後することがあります。

## 生後2か月～5か月頃

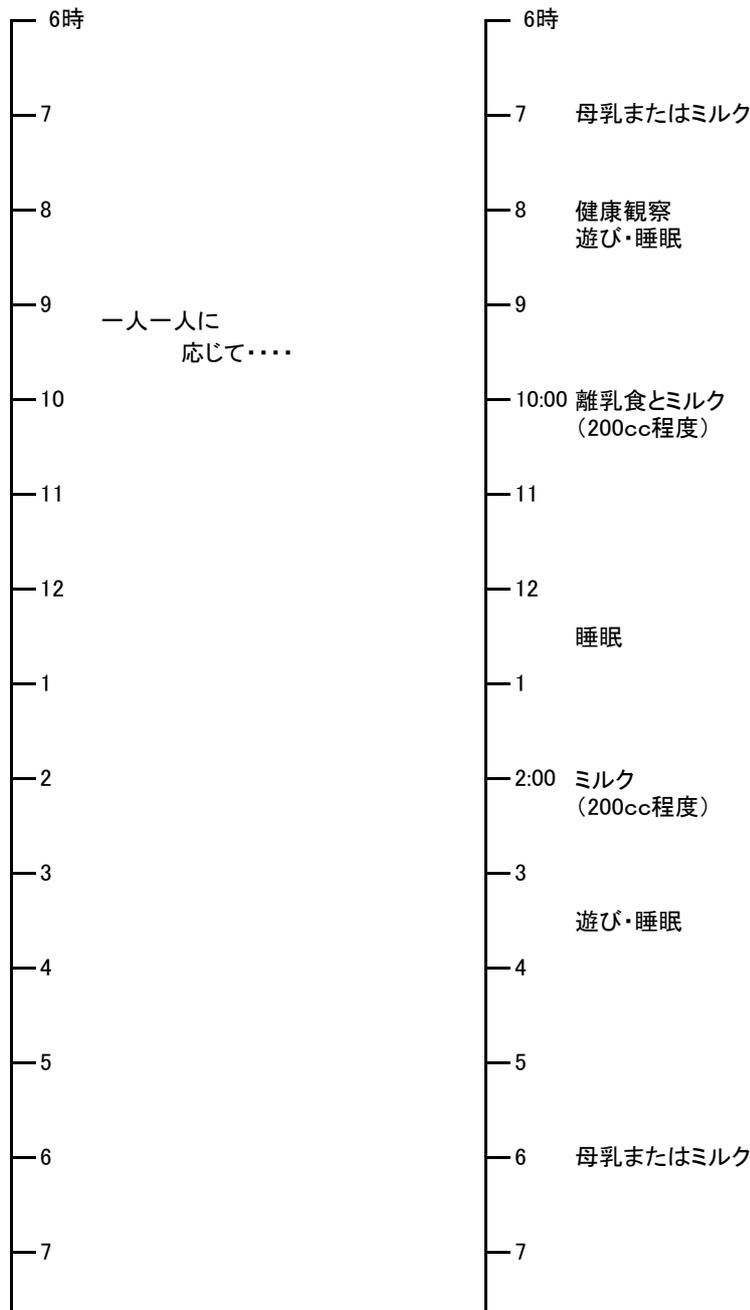
お腹がすいたらミルクを飲み、眠いときは眠る、という生活の中で少しずつ生活リズムを確立していきます。

## 離乳初期食(生後5か月後半頃～6か月頃)

離乳食に慣れることが目的です。この月齢は栄養の主体は母乳やミルクです。調味料などの味付けは必要ありません。離乳食の形態は、なめらかにすりつぶした状態からあらつぶしへと進みます。

\*厚生労働省では目安として「離乳初期食が慣れてきたら卵黄を試してみる」となっていますので徐々に別紙を参考に試してください。  
(保育園では9か月から給食に全卵を使います)

## 離乳初期食(I・II)



### 離乳初期食の内訳

◎5か月後半頃  
離乳初期食(I)  
(なめらかにすりつぶした状態)  
・10倍がゆ  
・野菜ペースト  
・野菜スープ

\* 保育園では初期食IIからパンがゆを出しますので、ご家庭でも様子を見ながら食べさせてください。

※ 10倍がゆ、小さじ1から始めます。



◎6か月中頃  
離乳初期食(II)  
(すりつぶした状態)  
・10倍がゆ (パンがゆ)  
・野菜すりつぶし  
・白身魚すりつぶし  
・豆腐すりつぶし  
・野菜スープ

※土曜日の初期食(I)はありません。ミルクのみとなります。初期食(II)から用意します。

※果汁は保育園で与えていません。

※食品の種類については別表をご覧ください。

**離乳中期食**

生後7か月～8か月頃  
7か月頃—離乳中期食(I)  
8か月頃—離乳中期食(II)

I から II は形が少し大きくなり、量も増えます。  
(卵黄については別紙参照し、家庭でも様子を見ながら食べさせてください)

**離乳後期食**

生後9か月～11か月頃  
(卵は全卵が給食にでています)

**離乳完了期食 I**

生後12か月～14か月頃

完了期食 I の朝食は食事の回数に含まれていませんが、おにぎりやパンなどを少しずつ食べてください。

**幼児食**

生後18か月～

**離乳完了期食 II**

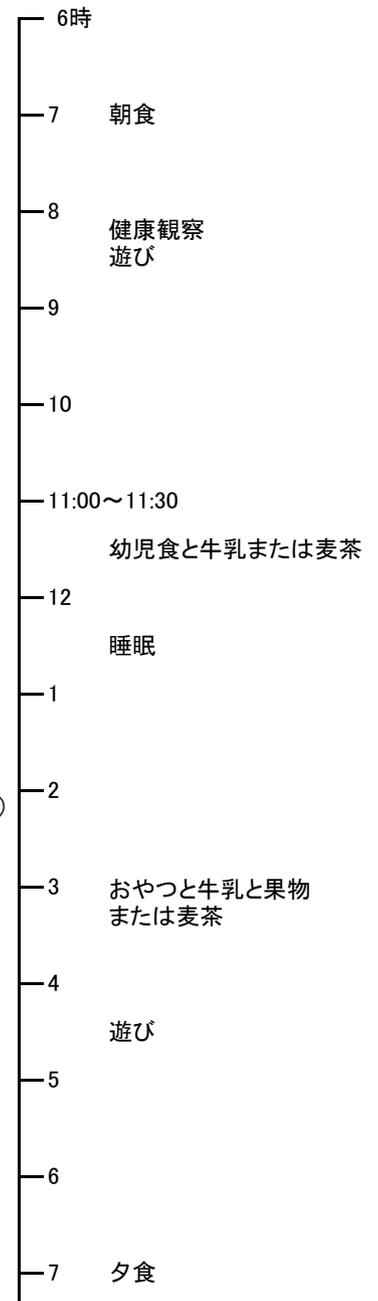
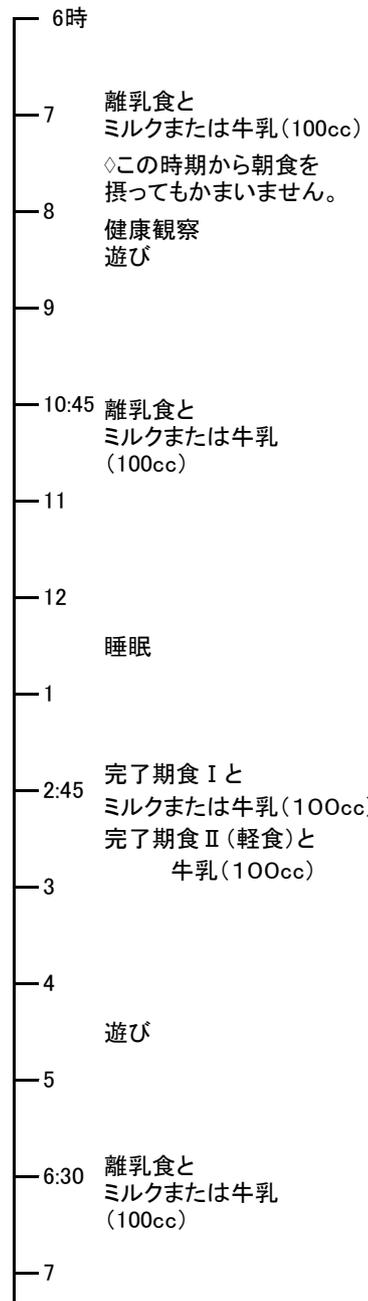
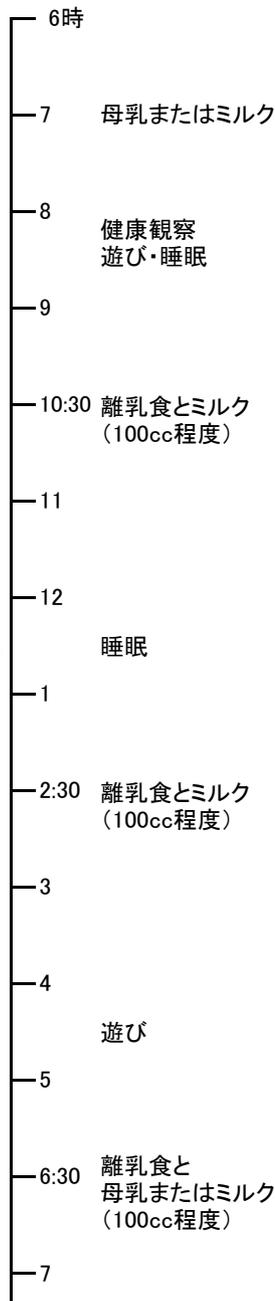
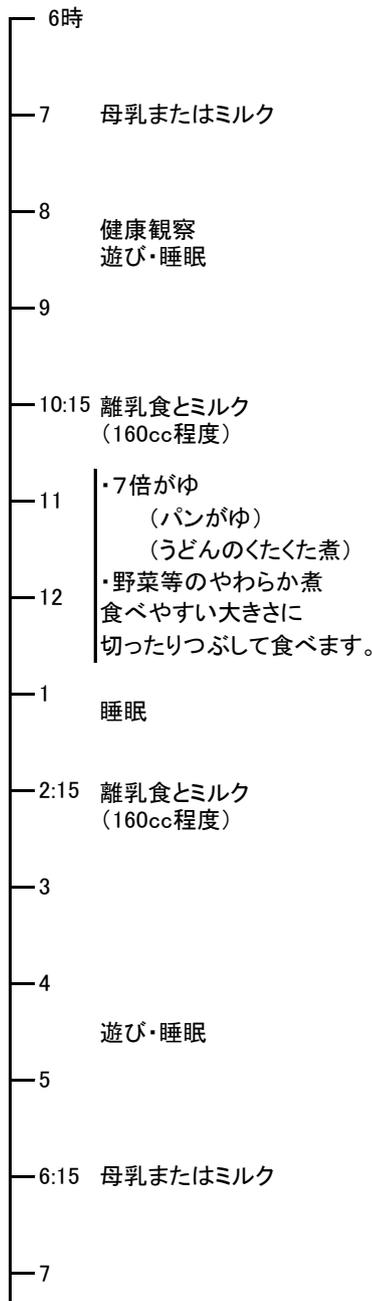
生後15か月～

幼児食へ移行する準備期間です。午後食が軽食になりますので、朝食をしっかり摂るようにしてください。

**舌でつぶせる固さ**

**歯ぐきでつぶせる固さ**

**歯ぐきでかめる固さ**



**\* 延長保育の軽食について**

18時30分以降の保育を利用している方は、後期食から軽食を提供しています。迎えの時間によって食べるか否か担当と相談してください。(軽食を食べても家庭でしっかり夕食を食べてください)

**※牛乳への切り替えについて**

完了期食 I に移行した翌週から家庭でミルクから温めた牛乳に切り替えをお願いします。右表を参考に少しずつ与えて下さい。

(例)

	ミルク	牛乳
1日目	80cc	20cc
2日目	60cc	40cc
3日目	40cc	60cc
4日目	0	100cc

混ぜないで様子をみながら約4日間で試します。最終的に牛乳100ccになります。終了次第園でも牛乳に切り替えますので担当までお知らせください。  
・1日の牛乳摂取量の目安は400ccです。

※保育園ではフォローアップミルクは使用しません。

		離乳初期食		離乳中期食		離乳後期食	離乳完了期食
		I	II	I	II		
	月 齢	5か月～6か月		7か月～8か月		9か月～11か月	12か月～18か月
調理形態	なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ(あらつぶし)		歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
エネルギー源 (糖質性食品)	米	10倍がゆ(すりつぶし→粗つぶし)		7倍がゆ おじや		全がゆ 雑炊・ドリア	軟飯 おにぎり
	パン (ロールパン・食パン)	粉ミルク煮(耳なしすりつぶし)		粉ミルク煮(耳なし) スライスパントースト		粉ミルク煮・スライスパン・トースト フレンチトースト・パンプディング	
	麺類			くたくた煮・ミルク煮 みじん切り		軟らか煮 クリーム煮	
	麺の長さ			0.5cm → 1cm		1cm～2cm	2cm～3cm
	いも類(じゃが芋・さつまい芋)	ペースト → すりつぶし		軟らか煮・マッシュ		茶巾・コロケ・甘煮	
	里芋			軟らか煮		軟らか煮	
	マカロニ					クリーム煮・スープ煮・グラタン・ソテー	
	スパゲティ					*軟らかく茹でて刻む	
血や肉をつくる (たんぱく質性食品)	卵黄	卵黄ペースト					
	全卵			茶碗蒸し、卵とじ		プディング・炒り卵・ピカタ 厚焼き卵・かき玉汁・オムレツ	
	豆腐	すりつぶし		煮豆腐		炒り豆腐・麻婆豆腐	
	納豆			きざみ		粗きざみ納豆和え	
	大豆			ペースト		粗きざみ	
	牛乳					牛乳煮・クリーム煮	
	乳製品			無糖ヨーグルト		グラタン・蒸しパン・チーズ	
	たい・かれい・しらす たら	すりつぶし		くずし煮・粉ミルク煮・トマト煮		揚げ煮・煮魚・クリーム煮・ムニエル	
	かじき・鮭			ほぐし煮・あんかけ トマト煮・粉ミルク煮		揚げ煮・煮魚・ムニエル クリーム煮・焼き魚	
	青魚(さば・さんま)					*幼児の1/2が時々つきます	
	レバー(鶏レバー)			トマト煮・味噌煮・そぼろ煮		シチュー	
	鶏肉 (ささみ・挽肉)			煮込みうどん トマト煮		つくね煮	揚げ煮
	豚肉 (挽肉のみ)					挽肉 シチュー・ハンバーグ煮・肉団子	
	加工食品 ウインナー					*幼児食から使用します	
	ハム					*幼児食から使用します	
	ベーコン					*幼児食から使用します	
(ビタミン・無機質をつくる)	南瓜・人参・大根・かぶ	ペースト → すりつぶし		煮つぶし・ふくめ煮・スープ煮		グラッセ・サラダ・煮物	
	ブロッコリー・カリフラワー	ペースト → すりつぶし		軟らか煮		和えもの・サラダ・ソテー	
	きゅうり					*幼児食から使用します	
	玉葱・キャベツ	ペースト → すりつぶし		軟らか煮(きざみ)		シチュー・ソテー・グラタン・ロールキャベツ	
	ほうれん草	ペースト → すりつぶし		軟らか煮(きざみ)		おひたし・和えもの・シチュー・ソテー	
	トマト			トマト煮(湯むき・種を取りきざむ)		湯むきトマト・トマト煮	
	りんご					軟らか煮	
	きのこ類					*幼児食から使用します	
海藻(若布)					*幼児食から使用します		
(エネルギー源)	バター・植物油					マッシュポテト・シチュー ソテー・クリーム煮	
	ごま					ごま和え・煮物	
	マヨネーズ					焼き物・ソテー	
	カレー粉					*幼児食から使用します	

※幼児食は献立表をご参照ください。