

給食「離乳食」について

2025年度

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「保育園システム」の「お知らせ」の中の「献立表」に掲載します。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、連絡ノート又は「保育園システム」の「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。

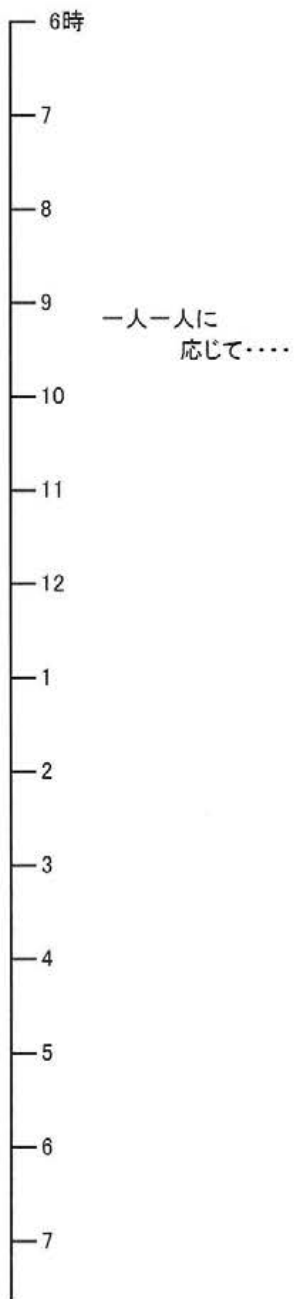
1日の流れと食事計画

※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。

離乳食開始前

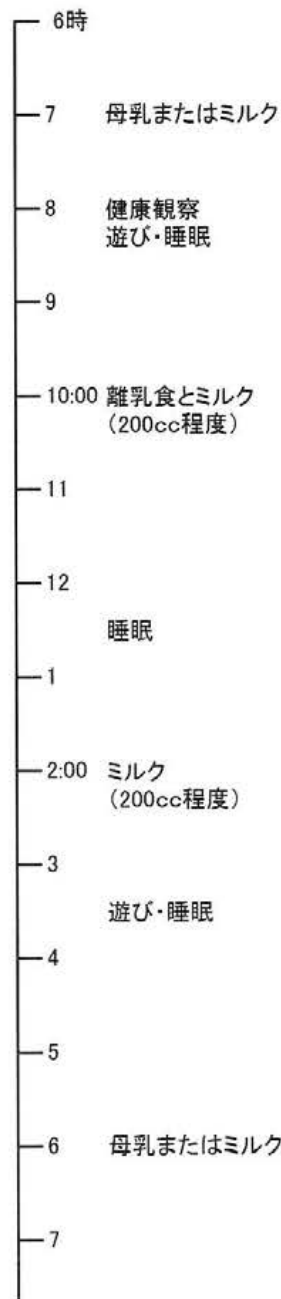


離乳初期食(生後5か月後半頃～6か月頃)

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。

*「授乳・離乳食支援ガイド」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。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

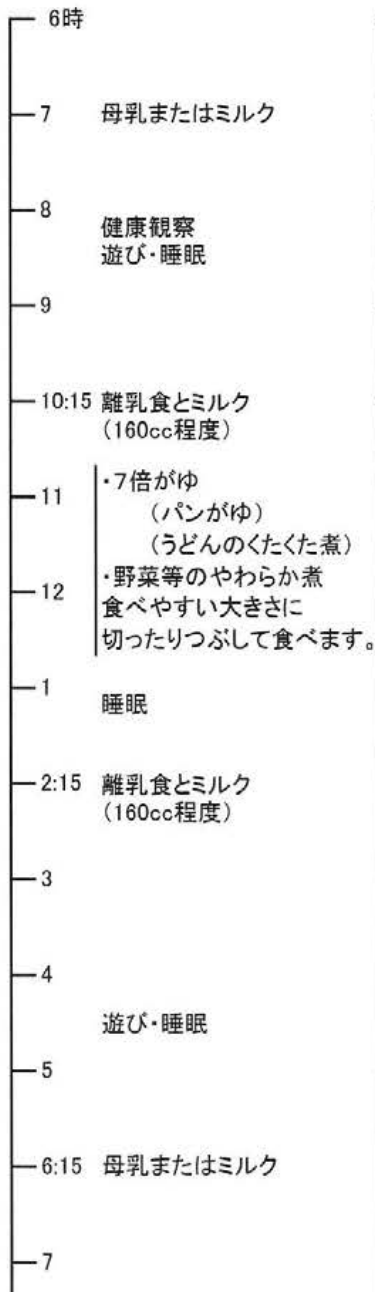
生後18か月～

離乳完了期食 II

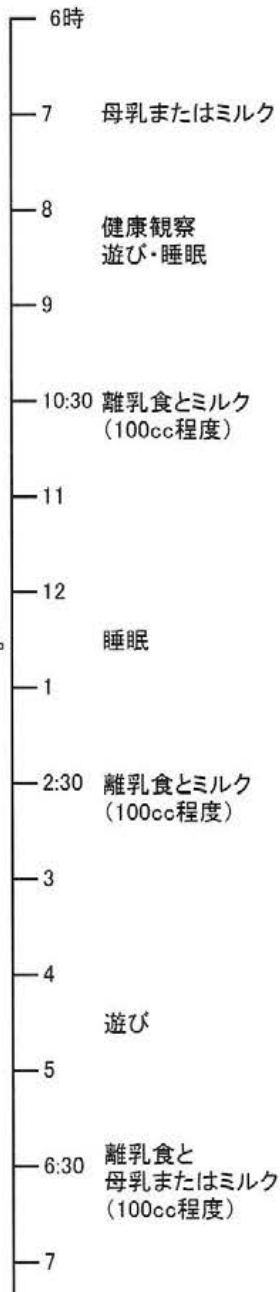
生後15か月～

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、朝食をしっかりと摂るようにしてください。

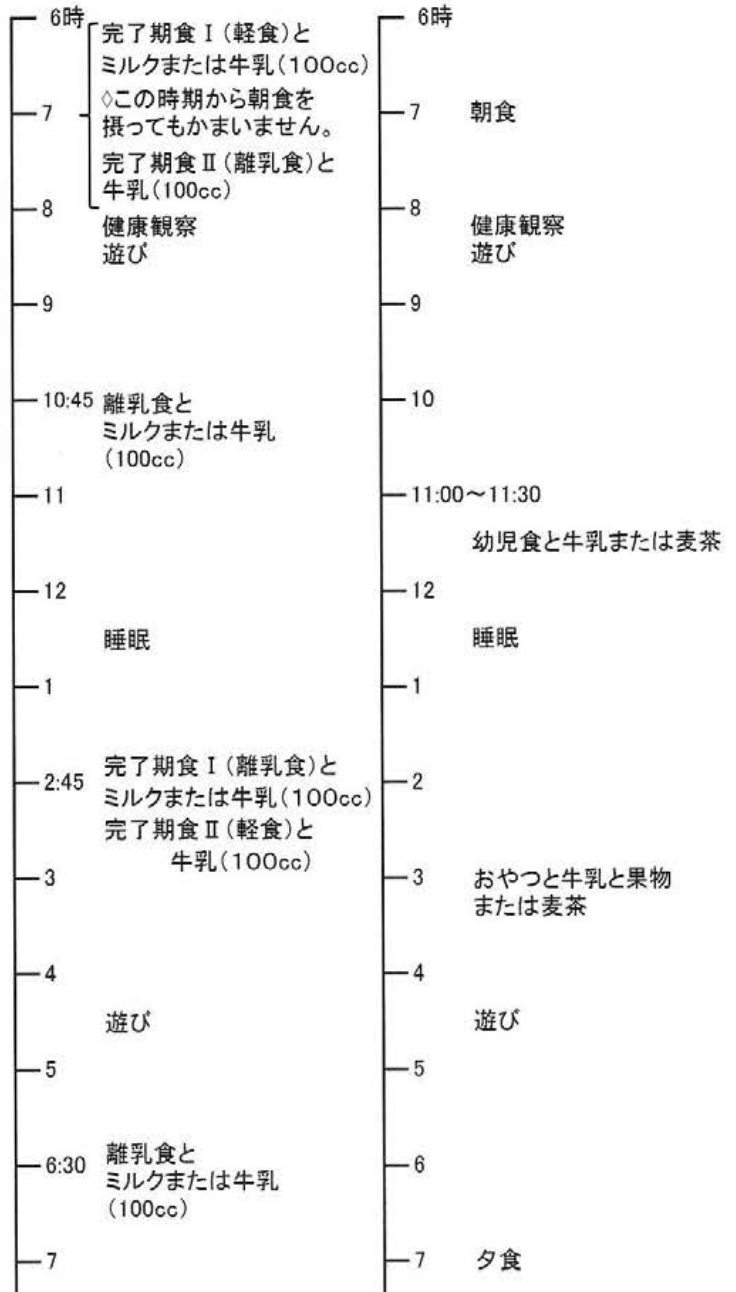
舌でつぶせる固さ



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せん。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

混ぜないで様子を見ながら約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		
		5か月～6か月		7か月～8か月			
月 齢	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	
調理形態							
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		5倍がゆ(全粥) 雑炊・ドリア	軟飯 おにぎり
	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	
	ロールパン						サンドイッチ・揚げパン
	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・コロッケ・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・チーズ	グラタン・蒸しパン	
	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)						*ご家庭で少しずつ試してください
	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 肉団子	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・無機質食品)	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 (油脂食品)	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。

卵の食べさせ方について

厚生労働省は目安として「離乳初期食が慣れてきたら卵黄を試してみる」としていますが、常盤こころ保育園では9か月(離乳後期食)から給食に全卵を提供しています。以下を参考にして徐々に試してください。

* 固ゆで卵(沸騰後10分)の卵黄を使用してください。

* 5日間(連続しなくてもよい)で少しずつ分量を増やしてください。

1. 固ゆで卵の黄身を取り出し、4等分にします。
2. 1をさらに5等分します。
3. 図のように

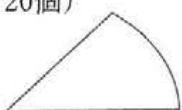
1日目 一切れ(1/20個)



2日目 二切れ(2/20個)



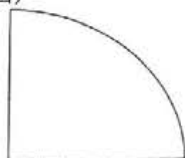
3日目 三切れ(3/20個)



4日目 四切れ(4/20個)



5日目 五切れ(1/4個)



このように食べる量を少しずつ増やしてください。
食べるときは黄身をおかゆやスープにトッピングして食べさせてください。

(注意及びお願い)

試しは、体調の良い昼間に行ってください。

食べた後、アレルギー症状が出た時に受診できる時間に行ってください。

毎回、食べた後の反応をみてください。

食べてから数分から数時間または数日たってから症状がでることもあります。



以下の場合はずみやかに受診をしてください。

① 顔色が青白く、または紫色になったり、ぐったりする。

② 顔や体にじんましんがでる。

(境界のはっきりした、みみず腫れのような皮疹で、円形、楕円形、地図状などさまざまな形や大きさをしている)

③ かゆみや腹痛のため機嫌が悪くなる。

④ 下痢を起こす。吐き気や嘔吐をする。

⑤ 呼吸がゼーゼーする。咳き込む。



試しの過程、結果についてご報告ください。

アレルギー体質で卵の摂取を遅らせる場合は申し出てください。

卵黄の試しが終了し、気になる症状が出なければ8か月の中頃になったら徐々に全卵を食べさせてみてください。

完全に火を通した全卵(茶碗蒸し、卵どじなど)の4分の1程度を食べさせてみてください。

離乳後期食は、給食で出す卵の量は最大全卵2分の1です。

食べた後は上記の症状に注意してください。

不明な点は栄養士・看護師・担当にお尋ねください。

