

離乳食について

当園で提供している各期の離乳食の形態や提供量につきましては下記の通りです。
月齢はあくまで目安です。お子様の発達状況に応じて対応させていただきます。

園やご家庭でのお子様の食事の様子から次の段階の食形態の検討をしていく際には、

- ①食事確認表の該当箇所の記入が終わっている
- ②ご家庭で次の段階の食形態へ向けた準備を行っている（下記★参照）
ことが必要となりますので、ご協力をお願い致します。

【初期食】（5～6カ月）

形態	ペースト状
調理法	指でつぶせるくらいに軟らかく茹で、すり鉢やブレンダーですりつぶし、湯でのばす
主食	7倍粥程度（ペースト状）
提供量	主食：30g　副菜：各20g　汁：20g

★中期食へ向けてご家庭でしていただきたいこと

食材の硬さはそのままにみじん切りなどして粒を残す、その後大きさを3mm角へ近づけていく
主食の形態を5倍粥へ近づけていく

【中期食】（7～8カ月）

形態	硬さ：舌と上あごでつぶせる、絹ごし豆腐くらいの硬さ 大きさ：最初は2～3mm角、その後5mm角へ
主食	5倍粥
提供量	主食：70g　主菜・副菜：各20g　汁：60g

★後期食へ向けてご家庭でしていただきたいこと

徐々に食材の硬さを少し硬く、大きさを7mm～1cm角へ近づけていく
主食の形態を軟飯へ近づけていく

【後期食】（9～11カ月）

形態	硬さ：歯茎でつぶせる、バナナくらいの硬さ 大きさ：1cm角程度、野菜はスティックでも提供（かじり取りの練習）
主食	軟飯
提供量	主食：70g　主菜・副菜：各25g　汁：70g

★完了食へ向けてご家庭でしていただきたいこと

鶏肉や豚肉（もも肉など）を咀嚼できるようにしていく
主食の形態をご飯へ近づけていく
牛乳を試す（詳細は別紙「食事確認表②」の「牛乳」欄をご参照下さい）

【完了食】（12～18カ月）

形態	試食にてご確認下さい。
調理法	刺激物や硬い食材、繊維の多い食材を避け、揚げ物は焼きへ変更
主食	ご飯
提供量	主食：60g　主菜：30g　副菜：20g　汁：100g

食材の大きさの目安

	中期食へ向けて	中期食	後期食へ向けて	後期食	手づかみ食べ
野菜	 3mm	 5mm	 7mm	 1cm	 スティック状
肉・魚※	 肉：押しつぶす 魚：細かくほぐす		 肉：そぼろ状 魚：1～2cm		

※肉はひき肉、魚は鮭・カジキ・カレイを使用し、一度茹でてから使用しています。

	完了食	乳児食
肉		

	完了食	乳児食
魚		

主食の水分量

	米から作る場合	ご飯から作る場合
	米：水	ご飯：水
10倍粥	1：10	1：4
7倍粥	1：7	1：3
5倍粥	1：5	1：2
軟飯	1：2	1：1.5

パン粥の作り方

(材料)
・食パン（耳なし） 20g
・育児用ミルク 6g
・水 120ml
①鍋に小さめにちぎった食パンと水を入れ、中火にかける
②パンが水分を含んで柔らかくなってきたら、育児用ミルクを入れ、トロトロになるまで煮る

離乳食の大切さについて

離乳食は母乳やミルク以外に必要な栄養を摂れるようになるための準備期間です。子どもの成長に伴い「食べさせてもらう」から「自分で食べる」ことへ移行するにあたり、とても重要な役割を果たしています。

- ・咀嚼力、嚥下力を育てる
子どもの発達に合わせた形態や食べさせ方で食事することで咀嚼や嚥下の力が身に付きます。
- ・味覚を育てる
子どもには生まれた時から甘味・酸味・塩味・苦味・うま味を感じるといわれています。離乳食での食体験により味覚が発達し、嗜好が形成されていきます。
- ・生活習慣を整える
一定のリズムで食事をするすることで、朝・昼・夜の区別が付き、規則正しい生活習慣が定着します。
- ・食べる意欲、好奇心を育てる
離乳食で様々な食品の味や食感に触れることで、「あれを食べたい」「これはどんな味だろう」と食への意欲や好奇心が育ちます。