

離乳のすすめ方

夙川さくら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。

夙川さくら保育園

区分		準備期	前期	中期	後期	完了期
月齢		3~4ヶ月	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
固さの目安		母乳やミルクと同じ形態	ドロドロ状	舌でつぶせる固さ (つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナのやわらかさ	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 くだくだ煮	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)	全卵 (しっかり火を通す)
豆類	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
豆腐類	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	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 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
野菜類			やわらかく煮て つぶしたものを煮汁でのばす。 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	やわらかく煮て、粗つぶし や粗みじんにします。 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 ピーズ	やわらかく煮て、刻んだり炒め煮 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 ピーズ コーン アスパラ オクラ ナス 椎茸 ピース えのき	やわらかく煮を一口大 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 カリフラワー 切り干し大根 ピーズ 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 ビーマン 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	昆布と花かつお 砂糖 しょうゆ 塩 酢 トマトケチャップ	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
 必ずお家で食べてから、保
 園でだすようにしています

給食食材チェック表(離乳期～完了)

*はちみつの使用は1歳以上から

名前

【目的】 離乳食の基本は、初めての食材はまず数口からはじめます。
 消化器官が未発達な赤ちゃんの食事は段階をふんで進めていく必要があります
 保育園で食べる食事は初めての食材がないように西宮市より指導されています
 (※給食開始時間で初めての食材を食べる事のないようにしてください)

令和2年

↑(例) 食べたらチェックをする【4/1 米】

	穀類	魚介類	果物/種実・豆類	野菜	いも	肉類	卵類	乳類	藻類	だし・油調味料	お菓子類
前期	4/1(例)米			ほうれん草	じゃがいも					こんぶだし	
			りんご	小松菜	片栗粉						
	米(10倍粥)		バナナ	チンゲン菜	コーンスターチ						
	小麦		みかん	白菜	さつまいも						
	うどん		豆腐	ブロッコリー							
				三度豆							
				キャベツ							
				きゅうり							
				大根							
				人参							
中期	ふ	ちりめんじゃこ	オレンジ	トマト	わらび粉		卵黄	ヨーグルト	ワカメ	かつおだし	ゼリー
	パン(卵・乳抜き)	かれい	はっさく	カリフラワー	さといも				寒天	砂糖(三温糖)	ビスケット
	そうめん	きす	メロン	切干し大根	春雨					米しょうゆ	クラッカー
	スパゲティー	たい	いちご	グリーンピース							赤ちゃんせんべい
	マカロニ	さわら	ぶどう	とうがん							
	中華そば	さけ	すいか								
	ベーキングパウダー	あじ	なし								
	白玉粉	ツナ(水煮)	もも								
	上新粉		みそ								
			きなこ								
後期	ビーフン	いさき	パイナップル	アスパラ		鶏ささみ	卵白	牛乳	スキムミルク	かつおだし	
		ぶり	柿	オクラ		鶏ミンチ			海藻ミックス	野菜コンソメ	
			いよかん	なす		豚ミンチ			青のり		
			高野豆腐	椎茸		牛ミンチ			ひじき		
				えのき		合びきミンチ					
完了	もち米	花かつお	キウイ	キヌサヤ	板こんにやく	鶏肉	粉チーズ			米油	アイスクリーム
		竹輪		ねぎ 白ネギ	糸こんにやく	豚肉	チーズ			ゴマ油	焼きプリン
		平てん	湯葉	れんこん		牛肉	生クリーム			ケチャップ	
		ツナ(油漬け)	うすあげ	ごぼう		チキンソーセージ				ソース	
		えび	あつあげ	ピーマン		ベーコン				マヨドレ	
		いか	長いも	たけのこ						ナツメグ	
		いわし	大豆	生姜・にんにく						いりこだし	
		さんま	栗	マッシュルーム						バター	
		さば	白ごま	乾)椎茸							
		あじ		しめじ							
	ぶり		なめこ								