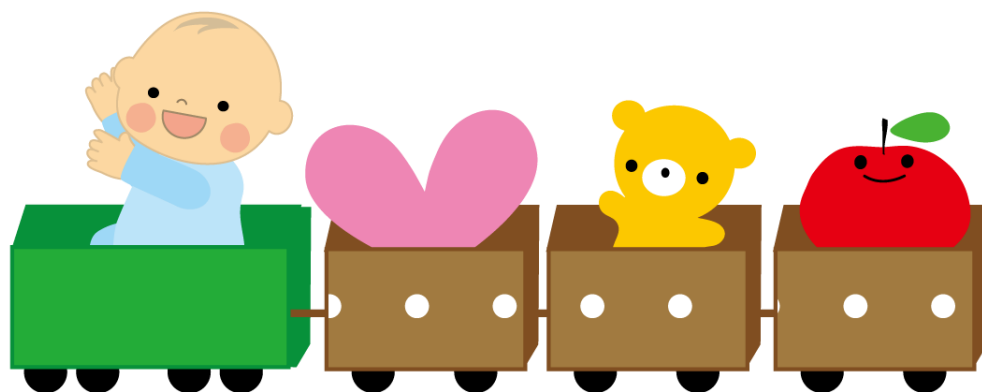


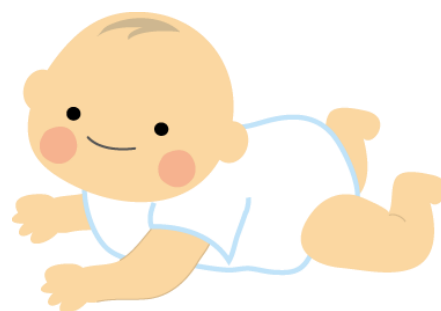
✿やまびこ保育園✿
離乳食の進め方



平成26年 4月改訂

もくじ

はじめに	P. 1～2
前期(5～6 か月)食について	P. 3～4
中期(7～8 か月)食について	P. 5～6
後期(9～11 か月)食について	P. 7～8
完了期(12～18 か月)食について	P. 9～10



アレルギー除去食の対応について

アレルギーによる食事の除去は、医師の診断・指示書が必要になります。

詳細は当園におたずねください。

はじめに

- ❁ やまびこ保育園では、園児ひとりひとりにあった離乳食の進め方を大事にしていきたいと考えています。
保護者の方と保育士、給食室が密接に関わり、ご家庭や保育園での食べ具合などをその都度、話し合い進めていけたらと考えています。
このマニュアルでは、やまびこ保育園での離乳食の進め方の基準を記していきたいと思えます。
- ❁ 離乳食の目的は、口腔、消化器の発達にともない、「飲む」から「噛んで食べる」へと移行し、母乳やミルク以外の食品から栄養を補給できるようにすることです。
上手に噛む力、飲み込む力をつけていけるように、その子の状態にあった離乳食の進め方をしていきましょう。
- ❁ 離乳食の味付けは、基本的にしない～薄味にするようにこころがけましょう。
あまり早い段階から味の濃いものを食べさせると、腎臓に負担がかかるとともに、濃い味に慣れて薄味のを好まなくなってしまうので、なるべく離乳の時期は、素材そのものの味を覚えさせてあげましょう。
- ❁ 離乳食を食べる時間を一定にすると、生活のリズムができ、赤ちゃんも受け入れやすい状態になります。
- ❁ タンパク質が食べられるようになったら、3つの食品グループを意識して離乳食をつくりましょう。
赤：肉、大豆、魚(タンパク質) 黄：ごはん(炭水化物) 緑：野菜(ビタミン・ミネラル)
- ❁ 段階や月齢、大きさなどはあくまでも目安です。赤ちゃんの食べ具合や体調などによって進んだり戻ったりすることもあります。今一番その子にあった状態で食べられるようにしてあげましょう。
- ❁ 噛む力は離乳食の時期が、とても重要になってきます。前期のごっくん期を過ぎた、中期から後期のかみかみ期は、食べ物を口に入れたら丸呑みしてしまわないように、少しずつ口に入れてあげるようにしましょう。また、大人も一緒にご飯を食べることで、赤ちゃんにかみかみする様子を見せて、教えてあげましょう。

- ❁ 離乳の開始とは、おかゆなどの固形物を食べ始めることを言います。麦茶や重湯などの液体を与えることは含まれません。また、離乳開始前に果汁を与えることは、栄養的に不必要であること、果汁の摂取によりミルクを飲む量が減ってしまうことから、お勧めできません。
- ❁ フォローアップミルクは牛乳の代替食品で、まだ牛乳の飲めない子供向けにつくられた商品です。牛乳を日常的に飲む習慣のないご家庭では必要のないものだと考えます。やまびこ保育園では卒乳まで、母乳もしくは育児用ミルクの使用を推奨しています。

それでは、次のページから各月齢ごとに離乳食の基本を載せていきます。

→(やまびこで実際に提供している食事の写真も掲載しています。)



〈前期〉 月齢5～6 か月ごろ

この時期、舌は前後にしか動きません。少しでもかたまりがあると飲み込めなくなってしまふので、しっかりと裏ごしをしてあげましょう。

食べさせるときにはスプーンを下唇にのせ、子どもが自ら取り込むようにしましょう。

- ❁ 味付け：なし
- ❁ 形態：裏ごし(なめらかにすりつぶした状態)
- ❁ 硬さの目安：ポタージュスープをなめらかにした状態(ペースト状)から始めます。
- ❁ 1回食(午前中の機嫌の良い時)
(やまびこでは、10:30～11:00頃食べています。)
以下の表に合わせた形で進めていきます。

日	曜日	献立
1 週 目	月	おかゆ裏ごし 1さじ
	火	おかゆ裏ごし 1さじ
	水	おかゆ裏ごし 2さじ
	木	おかゆ裏ごし 2さじ
	金	おかゆ裏ごし 3さじ
	土	おかゆ裏ごし 3さじ
	日	おかゆ裏ごし 3さじ
2 週 目	月	おかゆ裏ごし 1さじ & 野菜スープ 1さじ
	火	おかゆ裏ごし 1さじ & 野菜スープ 1さじ
	水	おかゆ裏ごし 2さじ & 野菜スープ 2さじ
	木	おかゆ裏ごし 2さじ & 野菜スープ 2さじ
	金	おかゆ裏ごし 3さじ & 野菜スープ 3さじ
	土	おかゆ裏ごし 3さじ & 野菜スープ 3さじ
	日	おかゆ裏ごし 3さじ & 野菜スープ 3さじ
3 週 目	月	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ (初めてのものは1さじから)
	火	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ
	水	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ
	木	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ
	金	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ
	土	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ
	日	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし 1さじ (初めてのものは1さじから)
4 週 目	月	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ↓
	火	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ
	水	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ
	木	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ
	金	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ
	土	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ
	日	おかゆ裏ごし & 野菜スープ & 野菜の裏ごし & タンパク質の裏ごし 1さじ

❁おかゆ❁

すり鉢ですりつぶしてから裏ごしし、裏ごししたものを白湯でのばしてとろとろにします。(とろとろの程度は食べ具合で調節していくようにしましょう。)

❀野菜❀

前期は野菜 1 種類を裏ごしします。

使用する野菜：人参・玉ねぎ・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・かぶ

(大根や白菜、キャベツなどの繊維質で裏ごしがしづらいものは除きます。)

形状：柔らかく煮た後、裏ごしして白湯でとろとろにのばします。

❀たんぱく質❀

大豆・豆腐・白身魚(かれい・たい・たらなど)を柔らかく煮たものを野菜同様に裏ごしします。

※おかゆ・野菜・タンパク質は上手に飲み込めるようになってきたら、加える白湯の量(水分量)を徐々に減らしていきます。

❀スープ❀

野菜の煮汁を茶こしなどでこします。



1 週目 おかゆ裏ごしを1さじからスタート



2 週目 おかゆ裏ごしと野菜スープ



3 週目 おかゆ裏ごしと野菜スープ
野菜の裏ごし(1種類)



4 週目 おかゆ裏ごしと野菜スープ
野菜の裏ごし(1種類)
たんぱく質の裏ごし(1種類)

〈中期〉月齢 7～8 か月ごろ

☆中期に移行する目安は、ペースト状のものが上手に飲み込めるようになってからです。この時期は、舌は前後に加えて左右にも動くようになります。舌と上あごで食べ物を押しつぶして食べます。また、食べる意欲が出てくる頃なので、手づかみ食べができるように野菜スティックをつけてあげましょう。

✿味付け✿

だし味(やまびこで使用するだし：昆布・乾燥しいたけ)

✿形態✿

おかゆ・野菜・タンパク質とも、すりつぶしから始めて、徐々に粒を大きくしていきます。(3～5 mm程度)

✿かたさの目安✿

絹ごし豆腐やプリン程度の硬さ。

✿2回食✿

(やまびこでは、10:30～11:00頃と14:30～15:00頃に食べています。)



☆写真は3mm角です。

❀献立❀

おかゆ・野菜5種類・タンパク質・野菜スープ

❀だし❀

昆布・乾燥しいたけ

中期からだしを使用して野菜を煮ます。味付けはせず、食材とだしの味を覚えさせてあげましょう。

❀おかゆ❀

7倍粥(米1：水7)

❀野菜❀

中期になると野菜は5種類になります。

使用する野菜：人参・玉ねぎ・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・かぶ・キャベツ・大根・なす・いんげん・ブロッコリー・白菜・きゅうりなど

(スティック野菜には、やわらかく煮込んでもくずれにくい、にんじん・大根・いんげん・きゅうり・ブロッコリーの茎などがむいています。)

形状：十分にやわらかく煮込んであげれば、3～5mm程度の大きさのものが食べられるようになります。

❀たんぱく質❀

豆腐・大豆・納豆・白身魚(かれい・たい・たら・赤魚・いさき・メルルーサなど)

大豆はすりつぶしから徐々に粒を大きくしていき、そのままの大きさで食べられるようにしていきます。

白身魚は軽くほぐす程度にします。(片栗粉などでとろみをつけてあげると上手に舌でまとめられ、食べやすくなります。)

❀スープ❀

野菜をだしで煮込み、その煮汁を出します。

〈後期〉月齢9～11か月ごろ

☆後期に移行する目安は、絹ごし豆腐程度の硬さのものを上手にもぐもぐできるようになってからです。

この時期は、舌は前後に加えて上下左右にも動くようになるほか、食べ物を舌で左右に移動させ、歯茎で噛んで食べられるようになります。

✿味つけ✿

うす味 使用する調味料：しょう油・塩・三温糖・酢・みそ

だし 昆布・乾燥しいたけ・かつお節・いりこ

味付けはほんの風味づけ程度にしましょう。

✿形態✿

角切り(5mm～1cm程度)・拍子木切り(3～5mmの太さ)・乱切りなど、手づかみ食べがしやすい大きさ、太さにします。

✿かたさの目安✿

熟したバナナ程度の、指に力を入れると楽につぶせるくらいです。

✿3回食～4回食✿

やまびこでは10:30～11:00と14:30～15:00頃に2回食事をしていきますので、おうちでは朝夕に1回か2回食べさせてあげるとよいと思います。

この時期は今後離乳の完了に向けて、朝・昼・夕と3回食べるリズムにしていくための練習の段階ですので、必ず3回食べさせなくてはいけないというわけではありません。ミルクで栄養も十分取れていると思いますので、無理のない程度に食べさせてあげるとよいでしょう。

しっかり1回食べさせてあげることが大事ですが、ミルクと一緒に様子を見ながら進めていくとよいと思います。

✿献立✿

おかゆ(軟飯)・おかず2種類(野菜のおかず・たんぱく質のおかず) 野菜のスープまたはみそ汁

❀おかゆ❀

後期では食べ具合を見て、おかゆから軟飯へと移行していきましょう。

5倍粥（米1：水5）

また後期からはごはんだけではなく、午後食にスティック状の素焼にしたパンや、うどんも出します。

❀野菜❀

使用する野菜：人参・玉ねぎ・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・かぶ・キャベツ・大根・なす・いんげん・ブロッコリー・白菜・きゅうり・トマト・ピーマン・切干大根・絹さや・もやし・ひじき・長ねぎ・わかめなど

かみかみの練習のために、歯ごたえのあるスティック状の食材をやまびこでは午後食の時につけます。その際には喉につかえないよう、様子を見ながら食べさせましょう。

❀たんぱく質❀

豆腐・大豆・納豆・高野豆腐・豚ひき肉・鶏ひき肉・豚こま肉・鶏もも肉・鮭・白身魚(かれい・たい・たら・赤魚・いさき・メルルーサ・かじきなど)

魚やお肉には、はじめは片栗粉などでとろみをつけてあげましょう。またハンバーグや肉団子などにしたり、魚も食べにくいようであれば、ハンバーグやつみれにして食感を変えて食べさせてあげましょう。

❀スープ❀

角切りにした4種類の野菜のスープまたはみそ汁。



〈完了期〉 月齢1才～1歳6か月ごろ

☆完了期に移行する目安は、バナナ程度の硬さのものを奥の歯茎で噛むのが上手になってからです。

この時期は、噛む力も強くなり、舌も自由に動かせるようになります。食べ物に合わせて上手に噛む練習をしましょう。前歯でかじり、奥の歯茎でかみかみします。

十分に手づかみ食べをさせることで、自分の食べられる量や大きさを確かめていきます。またスプーンに興味を示すようになる時期ですので、スプーンを持たせて食べる練習もさせてあげましょう。

✿味付け✿

しょう油・塩・三温糖・酢・みそ・油などを薄めて使用し、幼児食に移行していきます。

✿形態✿

幼児食と同じ大きさ（食べづらい食材は少し刻んであげると食べやすくなります。）

✿かたさの目安✿

基本幼児食と同じ。食材によっては柔らかくします。（肉・ごぼう・れんこんなど）



✿献立✿

軟飯（ごはん）・おかず3種類・みそ汁またはスープ

✿ごはん✿

食べ具合を見て、軟飯から幼児と同じ水分量のごはんに移行していきましょう。

✿おかず✿

完了期は幼児食に沿った献立で、おかずが3種類になります。

注意点：ほぼ幼児食と同様になりますが、やまびこではにんにく・しょうが・乳製品・卵は完了期では出しません。またこんにゃく・しらたき・乾燥しいたけ（だしでは使用）も噛み切れないので除きます。

形状：お肉なども噛み切れないことが多いので、圧力鍋などで柔らかくしてあげましょう。また、煮物なども食べ具合を見て、野菜の硬さも徐々に調節していきましょう。

✿たんぱく質✿

後期とほぼ同様です。青魚（さば・いわし・あじ・さんま・さわらなど）はまだ使用しません。幼児食になってから使用します。

✿スープ✿

スープまたはみそ汁も幼児食のうす味で、具も幼児食とほぼ同じになります。



〈離乳の完了〉

18か月以降になると奥歯も生えて、前歯だけでなく奥歯で噛んで食べることができるようになります。

この時期はそろそろ離乳の完了時期です。まだまだ不安定ですが、食事をスプーンで食べられるようになってきます。食べ具合を見て幼児食に移行していきましょう。

食事は3回食＋軽食になります。

また、やまびこ保育園では幼児食でも、えび・かに・里芋・山芋は使用しません。

