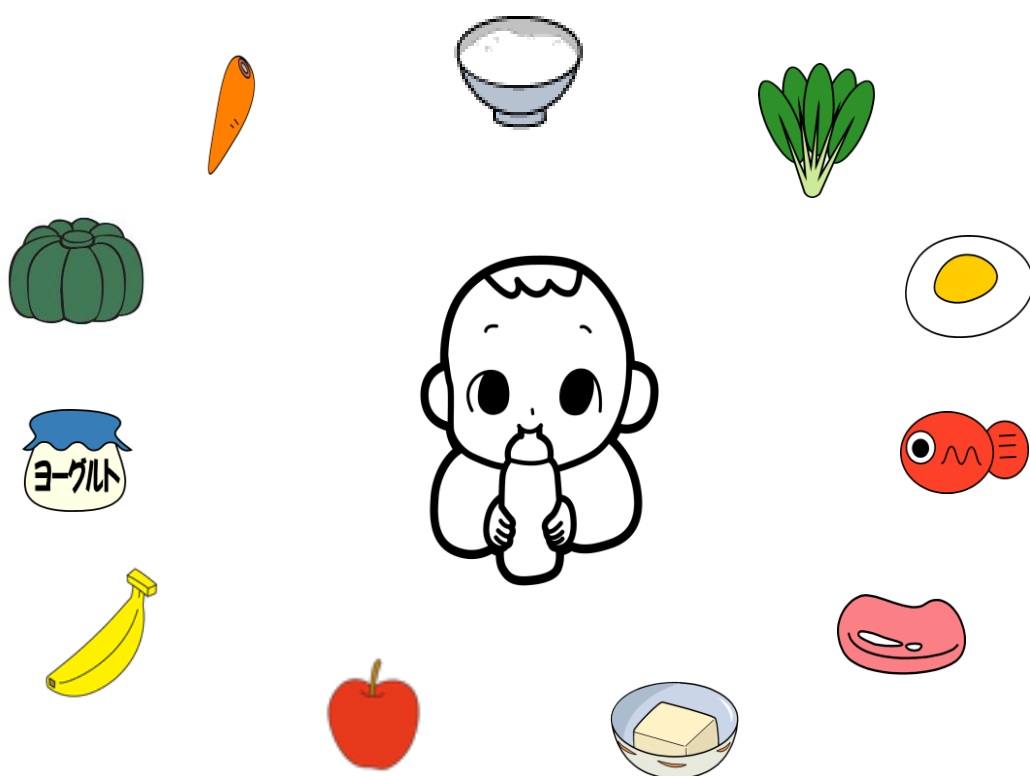


# 保育所(園)ですすめる 離乳食

平成28年3月  
(令和5年一部改訂)



那須塩原市子ども未来部保育課

## 目 次

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 「授乳・離乳の支援ガイド」について   | 1  |
| 2. 離乳食の実際              | 6  |
| 3. 一般的な離乳食のすすめかた       | 11 |
| 4. 調理月齢と子どもの発達・介助のポイント | 12 |
| 5. 作り方、与え方のポイント        | 13 |
| 6. 受け入れ手順フローチャート       | 19 |
| 7. 様式                  |    |
| ・様式1 離乳状況調査表           | 20 |
| ・様式2 離乳食年間計画           | 22 |
| ・様式3 離乳食実施状況記録簿        | 24 |
| 8. 参考資料                |    |
| ・保育園における食材調理一覧         | 25 |

## 「授乳・離乳の支援ガイド」について

### ●「改定 離乳の基本」から「授乳・離乳の支援ガイド」へ

離乳食の開始・進行については、1995(平成7)年に出された「改定 離乳の基本」に基づいた情報が保健・栄養指導の場面や育児雑誌などで提供されてきましたが、すでに10年以上経過していることから、その内容の見直しが行われ、「平成17年度乳幼児栄養調査結果」(2006年公表)など最新の知見を踏まえた「授乳・離乳の支援ガイド」が新しく策定され、2007(平成19)年3月に公表されました。

この支援ガイドは、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者が、所属する施設や専門領域が異なっても、基本的事項を共有化し、支援を進めていくことができるよう、保健医療従事者向けに作成されたものです。

### ●どこが変わったのか

前回策定の「改定 離乳の基本」では、離乳を進める際の「目安」が示されていましたが、「授乳・離乳の支援ガイド」では、この「目安」が見直されるとともに、授乳支援に関する基本的考え方やポイントなども盛り込まれました。そのため、「Ⅰ 授乳編」「Ⅱ 離乳編」という2本立ての構成となっており、新しく作成された授乳編では、母乳育児の推進に主眼をおいた授乳支援のポイントや具体的な実践例(医療機関を中心とした4例、地域を中心とした5例)なども提示されています。

離乳編では、離乳の開始・完了の時期に幅を持たせ、従来の離乳初期、中期、後期、完了期といった呼び方をやめています。離乳食一回当たりの目安量については、「調理用油脂類・砂糖」の項目がなくなり、「第六次改定日本人の栄養所要量」から「日本人の食事摂取基準(2005年版)」への変更を踏まえた量的な見直しも行われました。また、離乳の開始(生後5,6か月)については、食品群別の目安量の項目を設けず、卵黄などの記載を外すといった内容変更が行われています。

さらに、参考資料として、乳児期における肥満と生活習慣病との関連や、咀嚼機能の発達の目安、「食事バランスガイド」を活用した食事量の目安(1歳時の場合)、食物アレルギーに関するエビデンス、ベビーフードに関する基本的情報や利用時の留意点なども収載されています。

## 「授乳・離乳の支援ガイド」(抜粋)

### ●「授乳・離乳の支援ガイド」策定のねらい

- ①授乳・離乳を通して、母子の健康の維持とともに、親子の関わりが健やかに形成されることが重要視される支援であること。
- ②乳汁や離乳食といった「もの」にのみ目が向けられるのではなく、一人一人の子どもの成長・発達が尊重される支援を基本とすること。
- ③妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者において、望ましい支援のあり方に関する基本的事項の共有化が図られること。
- ④授乳・離乳への支援が、健やかな親子関係の形成や子どもの健やかな成長・発達への支援としてより多くの場で展開されること。

## I 授乳編

### ●授乳の支援を進める5つのポイント

- ①妊娠中から、適切な授乳方法を選択でき、実践できるように、支援しましょう。
- ②母親の状態をしっかり受け止め、赤ちゃんの状態をよく観察して、支援しましょう。
- ③授乳のときには、できるだけ静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけるように、支援しましょう。
- ④授乳への理解と支援が深まるように、父親や家族、身近な人への情報提供を進めましょう。
- ⑤授乳で困ったときに気軽に相談できる場所づくりや、授乳期間中でも、外出しやすく、働きやすい環境づくりを進めましょう。

### ●母乳育児の支援を進めるポイント

- ①すべての妊婦さんやその家族とよく話し合いながら、母乳で育てる意義とその方法を教えましょう。
- ②出産後はできるだけ早く、母子がふれあって母乳を飲めるように、支援しましょう。
- ③出産後は母親と赤ちゃんが終日、一緒にいられるように、支援しましょう。
- ④赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときには、いつでも母乳を飲ませられるように支援しましょう。
- ⑤母乳育児を継続するために、母乳不足感や体重増加不良などへの専門的支援、困ったときに相談できる場所づくりや仲間づくりなど、社会全体で支援しましょう。

## II 離乳編

### ●離乳の支援のポイント

#### 1 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいう。その時期は生後5、6か月頃が適当である。

発達の目安としては、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる(哺乳反射の減弱)などがあげられる。

なお、離乳の開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁(母乳または育児用ミルク)である。離乳の開始前に果汁を与えることについては、果汁の摂取によって、乳汁の摂取量が減少すること、たんぱく質、脂質、ビタミン類や鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラル類の摂取量低下が危惧されること、また乳児期以降における果汁の過剰摂取傾向と低栄養や発育障害との関連が報告されており、栄養学的な意義は認められていない。また、咀嚼機能の発達の観点からも、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、スプーン等の使用は離乳の開始以降でよい。

#### 2 離乳の進行

- (1)離乳の開始後ほぼ1か月間は、離乳食は1日1回与える。母乳または育児用ミルクは子どもの欲するままに与える。この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。
- (2)離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていく。母乳または育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与え、離乳食とは別に母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日に3回程度与える。生後7、8か月頃からは舌でつぶせる固さのものを与える。
- (3)生後9か月頃からは、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。離乳食とは別に、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。鉄の不足には十分配慮する。

#### 3 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は生後12か月から18か月頃である。なお、咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得される。

注)食事は、1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を目安とする。母乳または育児用ミルクは、一人一人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお、離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

## 4 離乳食の進め方の目安

### (1) 食べ方の目安

食欲を育み、規則的な食事のリズムで生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。

離乳の開始では、子どもの様子をみながら、1さじずつ始め、母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。

離乳が進むにつれ、1日2回食、3回食へと食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにする。また、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、家族と一緒に食卓を楽しむ、手づかみ食で自分で食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしていく。

### (2) 食事の目安

#### A 食品の種類と組み合わせ

与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。

- ① 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。なお、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。
- ② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- ③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用

に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用する等工夫する。フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。必要に応じて(離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など)使用するのであれば、9か月以降とする。

このほか、離乳の進行に応じてベビーフードを適切に利用することができる。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調理する前のものを取り分けたり、薄味のものを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

#### イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。

- ②野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し次第に粗くしていく。
- ③調味について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

### (3)成長の目安

食事の量の評価は、成長の経過で評価する。具体的には、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。からだの大きさや発育には個人差があり、一人一人特有のパタンを描きながら大きくなっていく。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができる。

図11-1 幼児の身長体重曲線（男）

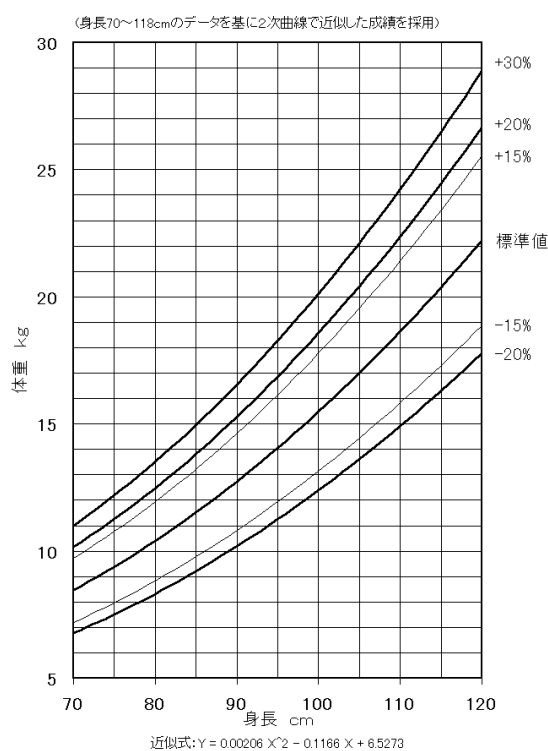
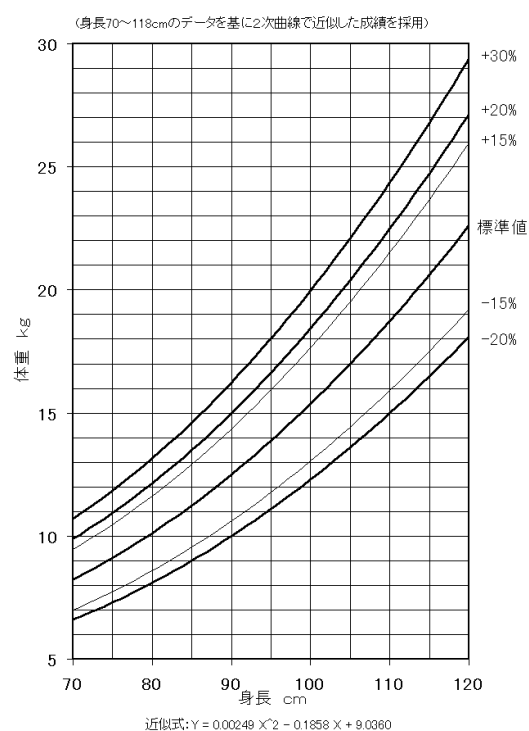


図11-2 幼児の身長体重曲線（女）



## 離乳食の実際

### 離乳食とは

離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児期の食事に移行する過程をいいます。この間に赤ちゃんの食べる機能は、乳汁を吸って飲み込むことから、食べ物をかみつぶして飲み込むことへ発達し、また、食べる食品の量や種類も多くなり、献立や調理の仕方も変化していきます。

|                    |             | 離乳の開始<br>生後 5. 6 ヶ月                                                                                      | 7. 8 ヶ月                                                                                                            | 9 ヶ月から 11 ヶ月                                                                                        | 完了<br>12 ヶ月から 18 ヶ月                                                                                            |
|--------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ＜食べ方の目安＞           |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>●母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>●いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>●家族一緒に楽しい食卓体験を。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>●自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。</li> </ul> |
| ＜食事の目安＞<br>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                                                                                                           | 歯ぐきでつぶせる固さ                                                                                          | 歯ぐきで噛める固さ                                                                                                      |
| 1 回当たりの目安量         | I 穀類(g)     | つぶしがゆから始める。<br>すりつぶした野菜なども試してみる。<br>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。                                           | 全がゆ 50～80                                                                                                          | 全がゆ 90～<br>軟飯 80                                                                                    | 軟飯 90～<br>ご飯 80                                                                                                |
|                    | II 野菜・果物(g) |                                                                                                          | 20～30                                                                                                              | 30～40                                                                                               | 40～50                                                                                                          |
|                    | III 魚(g)    |                                                                                                          | 10～15                                                                                                              | 15                                                                                                  | 15～20                                                                                                          |
|                    | 又は肉(g)      |                                                                                                          | 10～15                                                                                                              | 15                                                                                                  | 15～20                                                                                                          |
|                    | 又は豆腐(g)     |                                                                                                          | 30～40                                                                                                              | 45                                                                                                  | 50～55                                                                                                          |
|                    | 又は卵(個)      |                                                                                                          | 卵黄 1 ～ 全卵 1/3                                                                                                      | 全卵 1/2                                                                                              | 全卵 1/2～2/3                                                                                                     |
|                    | 又は乳製品(g)    |                                                                                                          | 50～70                                                                                                              | 80                                                                                                  | 100                                                                                                            |

### 離乳食の進め方の目安

#### 成長の目安

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブにあっているか確認する。

## 進め方の実際・ポイント

### 生後 5. 6 ヶ月

- 子どもの様子をみながら、1 日 1 回 1 さじずつ始める。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

★ この時期は、赤ちゃんがゴックンと食べものを飲み込む練習をするときです。なめらかにすりつぶした状態のものから始めます。

#### 進め方のポイント

| 離乳開始後、約 1 ヶ月間<br>1 日 1 回食をはじめましょう。                                                                                                                                                                                                          | 離乳開始して 1 ヶ月を過ぎたころから 1 日 2 回食にすすめましょう。                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤ちゃんの機嫌や健康状態のよい時に始めましょう。</li> <li>● 初めて与える食品は 1 日 1 品 1 さじから。</li> <li>● 与えるのは午前中の授乳前が適しています。</li> <li>● なめらかにすりつぶした状態に調理したものを与えましょう。</li> <li>● 食べ物を口から出してしまう時は、少量を下唇の上にのせるようにしてみましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 新しい食品は午前中に、慣れた食品は午後与えましょう。</li> <li>● 2 回目は、1 回食の 1/3 量から始め、徐々に増やしましょう。</li> <li>● 形態はなめらかにすりつぶした状態のまま徐々に食品の種類、量を増やしましょう。</li> </ul> |

- ・ つぶしがゆから始めます。すりつぶした野菜なども試してみます。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみましょう。
- ・ 固さの目安としては、ヨーグルト程度です。

#### 赤ちゃんの口の動き

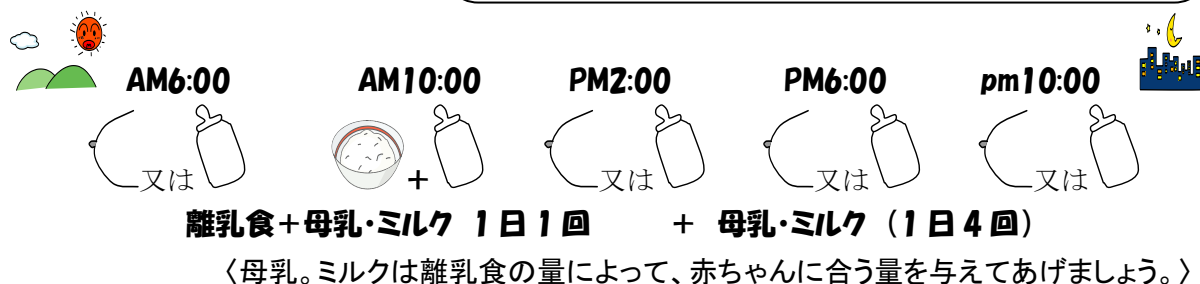
軽く口を開じて飲み込む時期です。

口の動きは、舌が前後に軽く動く程度です。

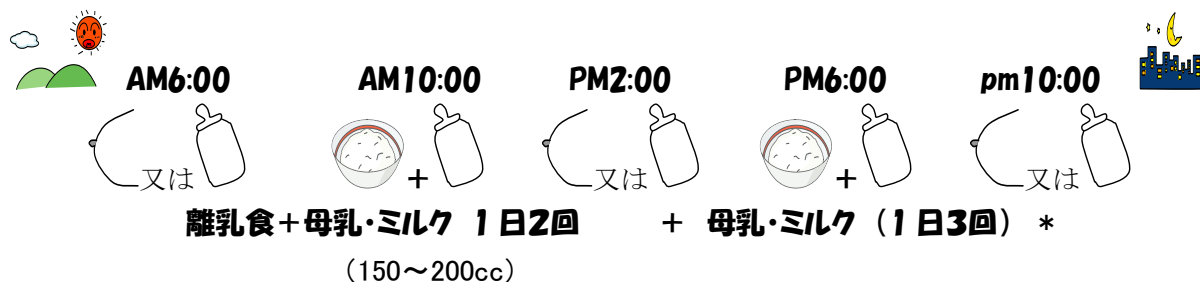
食べ物を舌で奥に運んでゴックンと飲み込みます。

#### 与え方の例

##### 最初の 1 ヶ月



##### 2 ヶ月



## 生後7. 8ヶ月

- 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

★ この頃の赤ちゃんは、舌でつぶれるくらいの固さのものをモグモグと食べれるようになります。

### 進め方のポイント

| 1日2回食で食事のリズムをつけましょう。                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●2回目の食事でも1回目の食事と同じくらいの量にしましょう。</li> <li>●便の中に野菜がそのまま出てきても、下痢便でなければ与えるのを中止する必要はありません。月齢が進み消化・吸収力がつくと、そのまま出てくることは減ってきます。</li> <li>●たんぱく質の食品と野菜を組合わせて栄養バランスをとる習慣をつけましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●離乳食の量が増えるにつれて、母乳やミルクはあまり飲まなくなりますが、ほしがれば、十分与えましょう。</li> <li>●いろいろな味を覚える時期です。いろいろな味に慣れるようにしましょう。</li> <li>●暑いときや汗をたくさんかいたときには、水分の補給に配慮しましょう。</li> </ul> |

- ・ 食事も「うらごし」から「粗くつぶす」さらには「みじん切り」「薄く切る」というように、少しずつ固めにしていきましょう。
- ・ 固さの目安としては、豆腐程度です。

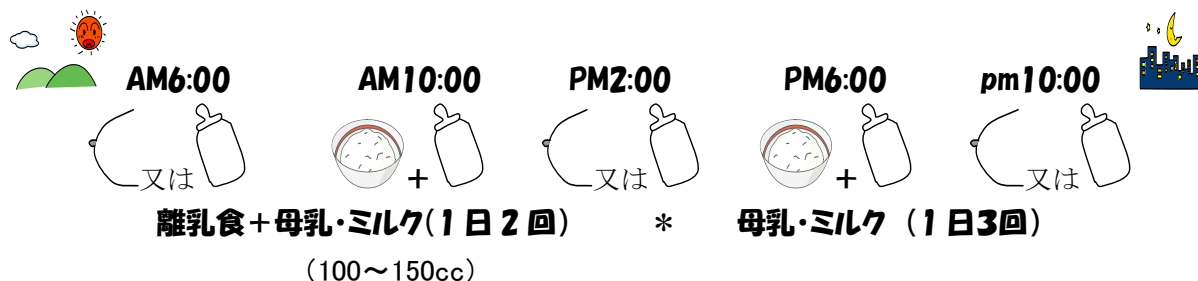
#### 赤ちゃんの口の動き

舌と上あごでつぶす時期です。

口の動きは、舌の上下運動ができるようになります。

くちびるが、左右に動きます。

### 与え方の例



## 9～11ヶ月

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- 家族一緒に楽しい食卓体験を。

★赤ちゃんが「カミカミ」して飲み込むという練習をする時期です。

### 進め方のポイント

**離乳食の進み具合に個人差が出てきます。あせらず根気よく！**

**1日2回食で食事のリズムをつけましょう。**

- |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●手づかみ食で、食べる時期です。メニューにも、手づかみしやすいもの、スティック状のものを取り入れましょう。</li> <li>●自分でやりたい気持ちを大切に、見守り・介助しましょう。</li> <li>●主食・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)を組合せて栄養バランスをとる習慣をつけましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●離乳食の量が増えるにつれて、母乳やミルクはあまり飲まなくなりますが、ほしがれば、十分与えましょう。</li> <li>●暑いときや汗をたくさんかいたときには、水分の補給に配慮しましょう。</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- ・食事は、歯ぐきでつぶれるくらいの固さにしましょう。固さの目安としては、バナナ程度です。
- ・この頃の赤ちゃんは、舌でつぶれるくらいの固さのものをモグモグと食べられるようになります。

### 赤ちゃんの口の動き

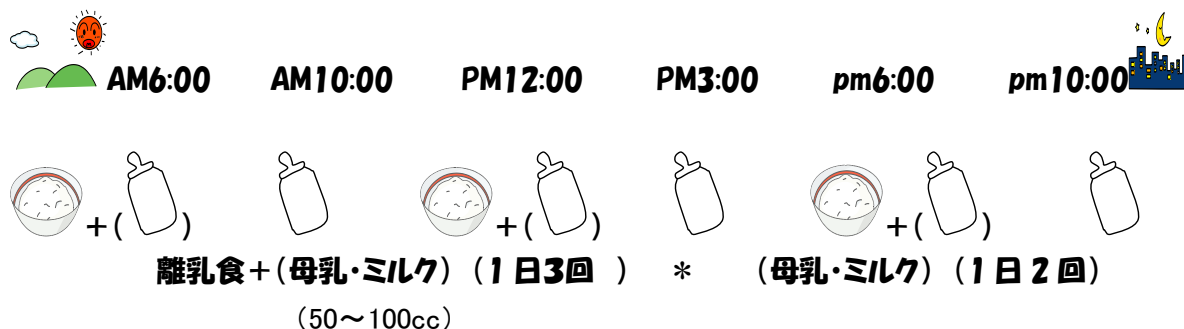
歯ぐきでつぶす時期です。

口の動きは、舌が左右にも動くようになり、食べ物を歯ぐきのほうによせるようになります。

くちびるをよじったりして食べます。

前歯でかみきることを覚える時期です。

### 与え方の例



- ・離乳食の進み具合に個人差がでてきます。赤ちゃんのペースに合わせ、あせらず根気よく進めましょう。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与えます。離乳食とは別に、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与えます。また、鉄が不足しやすい時期です。離乳食にも赤身の魚や肉、レバーを多く使用しましょう。

## 12～18ヶ月

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
- 自分が食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

★離乳食の仕上げの時期です。離乳の完了とは、形のある食べものをかみつぶずことができるようになり、栄養の大部分を母乳やミルク以外の食べ物からとれるようになった状態をいいます。赤ちゃんが「カミカミ」して飲み込むという練習をする時期です。

### 進め方のポイント

#### 離乳食の仕上げの時期です。

- |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●大人と同じ食材・料理が食べられるようになります。薄味に心がけましょう。</li> <li>●むら食い・遊び食いなどが目立つようになります。自分でやりたい気持ちを大切にしながら、だんだん集中しないようであれば、適当なところで切り上げましょう。(20～30分を目安に)</li> <li>●食事に集中できる環境を整えましょう。</li> <li>●暑いときや汗をたくさんかいたときには、水分の補給に配慮しましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おやつは、食事ではとりきれない栄養素を補うのに大切です。生活のリズムが整い、食事と食事の間がかなりあくような場合や、食欲が旺盛な赤ちゃんには、1日1～2回、時間と量を決めておやつをあげましょう。(必ずあげなければいけないというものではありません。次の食事の妨げにならないようにしましょう。)</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- ・ 形のある食べ物をかみつぶずできるようになります。
- ・ 食事は歯ぐきでかみつぶずことができるくらいの固さにしましょう。  
固さの目安としては、肉だんご程度です。

#### 赤ちゃんの口の動き

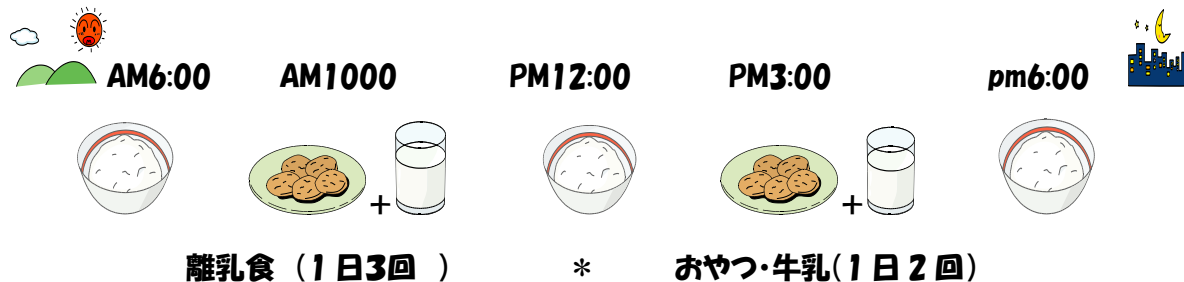
歯ぐきでかんだり、つぶす時期です。

口の動きは、舌やくちびるやあごを自由に動かせるようになります。

かむ動作もだんだん大人に近づいてきます。

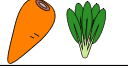
奥歯で かむ・すりつぶすことを覚える時期です。

### 与え方の例



- ・ おやつについて  
果物あるいは甘みの少ない乳幼児用ビスケット、せんべいなどを1～2枚程度、与えてもよいでしょう。次の食事の妨げにならないよう、与える量に気をつけましょう。

# 一般的な離乳食のすすめかた

|                                           |          | 生後5、6か月頃                                                                                                                                                                                                            | 7、8か月頃                                                                                                                                                                                                                      | 9か月から11か月頃                                                                                                                                                                                                                            | 12か月から18か月頃                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食べ方の目安                                    |          | ☆子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めます。<br>☆母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。                                                                                                                                                                    | ☆食事のリズムをつけましょう。<br>☆いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。                                                                                                                                                                    | ☆食事のリズムを大切にしましょう。<br>☆家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。                                                                                                                                                                                      | ☆食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。<br>☆自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。                                                                                                                                     |
| 口の中の発達                                    |          | 乳を飲み込む。舌を前後に動かすことができる。<br>↓<br>ヨーグルト状のものをのみこむことが出来る。                                                                                                                                                                | 舌を前後・上下に動かすことができる。<br>↓<br>モグモグ 舌でつぶすことが出来る。                                                                                                                                                                                | 舌・あごを上手に動かすことができる。<br>↓<br>歯ぐきで食べることが出来る。                                                                                                                                                                                             | 歯で食べるトレーニング                                                                                                                                                                               |
| 食事の目安<br>調理の形態（固さの目安）                     |          | なめらかにすりつぶした状態<br>（ヨーグルトくらい）                                                                                                                                                                                         | 舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）                                                                                                                                                                                                             | 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）                                                                                                                                                                                                                    | 歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）                                                                                                                                                                         |
| 食事の回数                                     |          | 1日1回 → 2回<br><br>AM 6:00 AM 10:00 PM 2:00 PM 6:00 PM 10:00<br><br>・母乳又はミルク→140～180cc(1日1000CC位)<br>・離乳食小さじ1から<br>その後、母乳又はミルク飲みたいだけ | 1日2回<br><br>AM 6:00 AM 10:00 PM 2:00 PM 6:00 PM 10:00<br><br>・母乳又はミルク→180～200cc(1日700CC位)<br>・離乳食 子ども茶碗 半分～1杯<br>その後、飲みたいだけ（目安100～150CC） | 1日3回<br><br>AM 6:00 AM 10:00 PM 12:00 PM 3:00 PM 6:00 PM 10:00<br><br>・母乳又はミルク→200cc(1日500～700CC位)<br>・離乳食 子ども茶碗 1杯～1.5杯<br>その後、飲みたいだけ（目安50～100CC） | 1日3回<br><br>AM 6:00 AM 10:00 PM 12:00 PM 3:00 PM 6:00<br><br>・大人と同じ食事時間に<br>・おやつ 1日2回<br>卒乳後は牛乳200CC程度 |
| 1<br>回<br>当<br>た<br>り<br>の<br>目<br>安<br>量 | 主食<br>副菜 | 穀類(g)                                                                                                                                                                                                               |  全がゆ50～80                                                                                                                                |  全がゆ90～軟飯80                                                                                                                                        |  軟飯90～ご飯80                                                                                             |
|                                           |          | 野菜・果物(g)                                                                                                                                                                                                            |  20～30                                                                                                                                  |  30～40                                                                                                                                            |  40～50                                                                                                |
|                                           | 主菜       | 魚(g)                                                                                                                                                                                                                |  10～15                                                                                                                                 |  15                                                                                                                                              |  15～20                                                                                               |
|                                           |          | 又は肉(g)                                                                                                                                                                                                              |  10～15                                                                                                                                 |  15                                                                                                                                              |  15～20                                                                                               |
|                                           |          | 又は豆腐(g)                                                                                                                                                                                                             |  30～40                                                                                                                                 |  45                                                                                                                                              |  50～55                                                                                               |
|                                           |          | 又は卵(個)                                                                                                                                                                                                              |  卵黄1～全卵1/3                                                                                                                             |  全卵1/2                                                                                                                                           |  全卵1/2～2/3                                                                                           |
|                                           |          | 又は乳製品(g)                                                                                                                                                                                                            |  50～70                                                                                                                                 |  80                                                                                                                                              |  100                                                                                                 |
| 味付け                                       |          | なし→薄味（大人の1/3位）                                                                                                                                                                                                      | なし→薄味（大人の1/2位）                                                                                                                                                                                                              | なし→薄味                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
| 進め方・介助のポイント                               |          | ・離乳食をあげる時間を決める。いままでの授乳の時間のうち1回を離乳食の時間に。離乳食を食べた後、のみたいたけ授乳。<br>・スプーンを下唇にあて、舌先にのせる。く上唇に押しつけたり、奥まで入れるのは×。スプーンから舌先にのるくらいの固さ。）<br>↓<br>・下唇の上に、スプーンをのせて、自分で挟み込む練習をさせる。<br><br>ミルクをあげる感じで目と目を合わせるように抱いて、スプーンであげます。          | ・1食に、主食・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)をそろえる。<br>・いろいろな味を味わう時期。料理のバリエーションより素材のバリエーションを。<br>・肉・生野菜・薄いもの(わかめなど)は食べにくいもの。丸飲み込みを覚えてしまうので、避けるか、調理の工夫を(ひき肉料理・とろみをつけるなど)<br><br>背もたれ・テーブルつきの椅子に座らせ、大人は向かい合わせに座ります。こどもの視線で介助しましょう。                 | ・1日3回 食事時間は 大人と同じ時間に。<br>・手づかみ食べる時期。(自立食べへの大切なステップ。食べる意欲を伸ばす。)<br>・おやつは必要なし<br><br>こどもは、椅子に座り、大人も同じ食卓で食べましょう。                                                                                                                         | ・手づかみ食べる時期。(自立食べへの大切なステップ。食べる意欲を伸ばす。)<br>・補食(おやつ)は、食事ではとれない栄養を補うもの。次の食事に差し支えない量を。<br>・飲み物は、コップで飲む練習を。<br>・一緒に食べる楽しさを味わう時期です。<br><br>こどもは、椅子に座り、大人も同じ食卓で食べましょう。                            |
| 成長の目安                                     |          | 上記の量は あくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整する。<br>成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブにあっていないか確認する。                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |

## 調理月例と子どもの発達・介助のポイント

| 調理形状<br>月齢の目安              | (5～6か月)<br>なめらかにすりつぶした状態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (7～8か月)<br>舌でつぶせるかたさ(豆腐くらいのかたさ)<br>指でつぶすと簡単につぶせるかたさ                                                                                                                                                                                                                         | (9～11か月)<br>歯ぐきでつぶせるかたさ<br>厚焼き玉子、バナナくらいのかたさ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (12～18か月)<br>歯ぐきでかめるかたさ<br>つみれ団子くらいのかたさ<br>＊手でつかめるものを用意したり、前歯でかじりとれるものを用意する                                                                                                                                                                |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予想される<br>赤ちゃんの姿            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●唇がうまく閉じないので、口の端からこぼれ出ることもある。</li> <li>●舌の動きは前後運動で、口から舌がはみ出ることもある。徐々に慣れてくると口を閉じて、ごっくんと飲み込むようになる。</li> <li>●徐々に、スプーンを口の中に入れなくても下唇にスプーンを乗せると自分から上唇を閉じて取り込むようになる。</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●口を閉じて舌と上あごでつぶして食べる。</li> <li>●抱かれて食べていても、目に入るものすべてに興味をもち始める。</li> <li>●テーブルの上におかれた食事にも手を伸ばし、食器をひっくり返したりすることもある。</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●舌と上あごでつぶせないものを奥歯部分(生える前)の歯ぐきでつぶして食べる。</li> <li>●目の前の食事に手を伸ばし、手づかみで口に運ぼうとする。</li> <li>●手づかみのはじめの頃は、手のひら全体で握るようにつかみ、てからはみ出た部分を口に入れようとする。次第に指でつかむようになる。</li> <li>●椅子に座って食べれるようになる。</li> <li>●コップから水分を取れるようになる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●奥歯の歯ぐきがしっかりしてくる。</li> <li>●手づかみが盛んになる。</li> <li>●次第にスプーンを意識し始め、スプーンで食べようとする。</li> <li>●大人の介助を嫌がり、顔をそむけることもある。</li> <li>●ほめられる快さがわかる。</li> <li>●18か月頃には、スプーンで食べられるようになる。</li> </ul>                 |
| 配慮事項<br>(介助のポイント<br>と環境設定) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンはボールの部分になるべく浅く、平らに近いものを使用し、舌の中央より少し手前にのせて、唇が閉じやすいようにスプーンをなるべく水平にゆっくり引き抜く感じで介助する。</li> <li>●はじめの頃は口の端からこぼれ出ることもあるが、スプーンですくい取ってまた口に入れる(スプーンを口の奥まで入れないように注意する)。</li> <li>●毎日同じ担当者が、離乳食後のミルクまで1人で担当する(1対1で抱っこで食べられるとよい)。</li> <li>●離乳食は毎回同じ場所(位置)で食べ、食事に集中できる、なるべく静かな環境をつくる。大人の動きも少なくなるように予め必要なものはセットしておく。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを下唇に当てると、上唇を閉じ、食べ物を取り込む。</li> <li>●慣れてきたら、スプーンを口の前に差し出すと自分から顔を近づけて口に入れようとする。特に食欲のある子どもは、催促するように口を開けることがあるが、必ず口の中が空になったことを確認して次のスプーンを差し出すこと。また、ひと口に入れる量にも注意(スプーンに山盛りにしないこと)。</li> <li>●人見知りも始まるので、食事中は見知らぬ大人の出入りは避ける。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●口の動きが複雑になってくるようすがわかるので、奥歯の位置に食べものが移動しているかどうか確認をしながら介助する。</li> <li>●手づかみで食べている時、次々に口に詰めてしまうことがあるので手づかみ用の皿を用意して適量をのせる。また、手の出ない子どももいるので、その場合は無理に手に持たせたりせず、介助で食べさせる。指差しで食べたいものを知らせた場合は、その食べ物を口に入れる。無理強いはいしない。</li> <li>●しばらくするとスプーンを持ちたがるようになるので(スプーンを食具として意識していないこともある)、子どもに持たせるものと介助用のスプーンの2つを用意する。椅子の高さ、テーブルの高さなど子どもに合ったものを用意する(用意できない場合は、背もたれや、足のせを用意する)。</li> <li>●コップの練習を始める。水面が上唇に触れるのがわかるので、はじめはガラスのコップを使うと介助しやすい。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●2～3人がひとテーブルで食べられるようになる。</li> <li>●模倣もさかんになるので、よく食べる子とあまり食べない子を同じテーブルにつけるなどの配慮をする。</li> <li>●スプーンを使い始めるが、甘えて介助を求めてくることもあるので、その時々に応じて介助する。</li> <li>●介助を拒否した場合は、無理に介助せず、思ったとおりにやらせるようにする。</li> </ul> |

## 《作り方・与え方のポイント》

|    |          | (5～6ヶ月ころ)                                                                                                                                                                                    | (7～8ヶ月ころ)                                                                                                                  | (9～11ヶ月ころ)                                                                                                             | (12～18ヶ月ころ)                                                        |
|----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 米  |          | 10倍がゆ                                                                                                                                                                                        | 7倍がゆ                                                                                                                       | 固がゆ<br>(5倍→3倍)                                                                                                         | 軟飯<br>(3倍→2倍)                                                      |
|    | 作り方のポイント | <p>○すりつぶしてなめらかにする。</p> <p>↓</p> <p>○乳鉢(すりばち)、乳棒を使い、粘りがでないように押しつぶす。</p> <p>○水分量が足りない時は白湯を加えて粒のないポタージュ状にする。</p> <p>○だ液と混ぜることができないのでだ液と混ぜたようなドロドロの調理形態を目安にする。</p>                               | <p>そのまま</p> <p>○米の粒があってもよいが、粒全体が同じ軟らかさになるように炊く。</p>                                                                        | <p>そのまま</p>                                                                                                            | <p>そのまま<br/>徐々に固さを増すように、水分量を少なくしていく。</p>                           |
|    | 与え方のポイント | <p>○濃度は個人に合わせて、実なしスープ、またはミルクで調整する。</p> <p>○粘りがでないように混ぜる。</p> <p>○摂取量より口唇を閉じて飲み込めるような形態を知る工夫をする。</p>                                                                                          | <p>○舌で押しつぶし、だ液と混ぜやすいように、粒と固さが気になる時はスプーンでつぶす。</p> <p>○とろこみができる水分量を実なしスープで調節する。</p> <p>○水分量が多すぎない。ぼってりの方が、だ液と混ぜる舌の動きが出る。</p> |                                                                                                                        |                                                                    |
| 麺類 |          | とろとろ煮込みうどん<br>(6か月ころから入れる)                                                                                                                                                                   | やわらか煮込みうどん                                                                                                                 | 煮込みうどん                                                                                                                 | 煮込みうどん                                                             |
|    | 作り方のポイント | <p>○添加物を含まないもので乾麺を使う。</p> <p>○麺の太さが細いもの</p> <p>○軟らかくゆでる。(乾麺の4倍以上)</p> <p>○みじん切りにする。</p> <p>○実なしスープの中に入れ、とろとろになるまで弱火で煮込む。</p> <p>○スープ量は米がゆと同じ濃度にし、水溶きの片栗粉でとろみをつける。</p> <p>○実なしスープを別に用意する。</p> | <p>○0.5～1cm長さ</p> <p>○実入りスープの中に入れ弱火で柔らかく煮込む。</p> <p>○スープは少なめにし、とろみをつける。</p> <p>○実なしスープを別に用意する。</p>                         | <p>○1～1.5cm長さ</p> <p>○スープと一緒に煮込みうどんにする。</p> <p>○麺が水分を吸ってしまうので、スープを別に用意する。</p>                                          | <p>○少しずつ太さのあるものへ固さを変えていく。</p> <p>○1.5～2cm長さ</p> <p>煮込む時間を加減する。</p> |
|    | 与え方のポイント | <p>○個人に合わせて、とろみの濃度、つぶし加減を実なしスープで調節する。</p>                                                                                                                                                    | <p>○捕食がしっかりできるように、一口量を他のものより意識して加減する。</p> <p>○パッコン、ゴックンの丸のみ、早食いにならないようにスプーンをゆっくり運ぶ。</p>                                    | <p>○一口量に気をつける<br/>すすった勢いで、喉へいかないようにすすり、ためこむことを大人が口の動きでみせる。</p> <p>○丸のみに気をつける。</p> <p>○個人によって麺が長すぎる場合は大人がスプーンで調節する。</p> | <p>○長い麺はすすする。大人がすすする口、音を出してみせる。</p>                                |

|                  |          | (5～6ヶ月ころ)                                                                                                                                                             | (7～8ヶ月ころ)                                                                                                                                                                                                           | (9～11ヶ月ころ)                                                                                                                                                   | (12～18ヶ月ころ)                                                                                                                                                          |
|------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パン               |          | どろどろのパンがゆ<br>(6か月ころから入れる)                                                                                                                                             | 少し形のあるパンがゆ                                                                                                                                                                                                          | トーストミルク浸し<br>またはトースト                                                                                                                                         | トースト                                                                                                                                                                 |
|                  | 作り方のポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食パンをうすく焼き色がつく程度に軽く焼いてちぎり、スープまたはミルクでどろどろに煮る。</li> <li>○パンを焼きすぎない。(焼き加減に注意)</li> <li>○調理後の時間経過によって固くなりやすいので軟らかめにつくる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食パンを軽く焼いて1cm角くらいに切り、スープまたはミルクで少し形が残る程度に煮る。</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○食パンを軽く焼いてバターをぬる。</li> <li>○耳をとりスティック状に切る。</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○パンの種類を選ぶ。</li> <li>○切り方(大きさ、厚さ)を変える。</li> </ul>                                                                              |
|                  | 与え方のポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ミルクまたはスープで子どもがのみこめる濃度にしてあたえる。米がゆと同じように粘りがあるとのみこみにくくなるので、混ぜすぎないようにする。</li> </ul>                                               |                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○スティック状のパンを個人に合わせてかげんする。大きさ(手でちぎる)浸し方(飲んでいるミルクをかける)</li> <li>○固めの浸しパンが食べられるようになったら、トーストを一口大にちぎり、つまんで食べさせる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○スティック状のトーストパンを大人が持ってかみ切らせる。</li> <li>↓</li> <li>自分から持ってかみ切って食べるようにすすめる。</li> </ul>                                           |
| じゃがいも さつまいも さといも |          | すりつぶし<br>(ポタージュ)<br>(じゃがいも)                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>煮つぶし</li> <li>さつまいも</li> <li>じゃがいも</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>やわらか煮</li> <li>さといも</li> <li>さつまいも</li> <li>じゃがいも</li> </ul>                                                          | 煮る<br>ふかし芋<br>バター焼<br>から揚げ<br>衣揚げ                                                                                                                                    |
|                  | 作り方のポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>○スープ煮<br/>1～1.5cm角の大きさに切る。</li> <li>○水分たっぷりの中で柔らかく煮る。</li> <li>○スープを加えながら粘りがでないように乳棒またはスプーンで押しつぶす。</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆでる</li> <li>スープ煮</li> <li>〃</li> <li>○煮つぶしたものの、そのままのものを両方を用意する</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>スープ煮</li> <li>↓</li> <li>煮る</li> <li>↓</li> <li>蒸す</li> <li>○そのまま</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>煮る</li> <li>蒸す</li> <li>焼く</li> <li>揚げる</li> <li>○蒸したものを食べやすい大きさに切ってバターで焼く</li> <li>↓</li> <li>スティック状にして空揚げ、衣揚げにする</li> </ul> |
|                  | 与え方のポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>○のみこめるポタージュ状にスープまたはミルクでのばす</li> <li>○じゃがいものように粘りがあり、ほくほくしたものは連続的に口へ運ばない</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○煮つぶしの固さを加減しながら与える。</li> <li>↓</li> <li>○煮つぶしが十分食べられるようになったら、形のあるスープ煮を、角をつぶしながら少しずつ与えていく。</li> <li>↓</li> <li>新しい形態のものを少しずつ加える。(食べるようになったからといってすべてを形のあるものにはすすめない)</li> </ul> | 軟らかさが適当であるかどうか、口の動かし方をよくみながら形態一口量を調節する                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○大人が手に持って噛み切らせる</li> <li>○子どもが手に持って噛み切って食べるようにすすめる</li> </ul>                                                                 |

|                        |          | (5～6ヶ月ころ)                                                                                                                                      | (7～8ヶ月ころ)                                                                                                             | (9～11ヶ月ころ)                                                                                                             | (12～18ヶ月ころ)                                                                                                   |
|------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かぶ・かぼちゃ・人参・大根<br>(根菜類) |          | すりつぶし<br>(ポタージュ)                                                                                                                               | 煮つぶし                                                                                                                  | やわらか煮                                                                                                                  | 煮る<br>蒸す<br>バター焼<br>空揚げ<br>衣揚げ                                                                                |
|                        | 作り方のポイント | スープ煮<br>○ スープ煮のベースにだし汁とたまねぎを使う。<br>○ たっぷりのスープで軟らかくなるまで煮るかぼちゃ、かぶなどロあたりがよくて、飲みこみやすいものから使う。<br>○ 煮込んだスープを加えてすりつぶす。<br>○ のみこみが下手な子には実なしスープを多く用意する。 | スープ<br>ゆでる<br>○ スプーンで押さえてつぶしたもの、そのまま形のあるもの両方を盛つける。<br>○ 加熱の仕方、材料の切り方を変える。                                             | スープ煮<br>ゆでる<br>煮る<br>煮汁を少なくする<br>蒸す<br>○ 形を残すように調理する同じ鍋で材料の厚さ、大きさ、切り方を変えて考える。うすくて小さいものは、月齢の低い子に、厚くて大きいものは月齢の高い子に盛り付ける。 | スープ煮、ゆでる、煮る、蒸す、焼く、揚げる<br>○ 空揚げ(人参、かぼちゃ)<br>○ 手に持って食べる場合。かぼちゃ、人参は粉をつけてバター焼きまたは衣揚げにする。                          |
|                        | 与え方のポイント | ○ のみこめるポタージュ状に、スープでのばす。<br>○ 人参、大根などせんいが気になる野菜は、舌ざわりで出すこともあるので、好むかぼちゃなどと混ぜ合わせ、なめらかな状態にして与える。<br>○ かぼちゃのようにほくほくしたものは、続けて口へ運ばない。                 | ○ 煮つぶしの固さを個人に合わせる。<br>○ 煮つぶしが十分食べられるようになったら、形のあるスープ煮を、スプーンの背で形や角をくずし、スープを含ませながら、少しずつ与えていく。(食事の前半に形のあるもの。食事の後半につぶしたもの) | ○ 形のある軟らかさが適当であるかどうか、口の動きをよくみながら、形態一口量を調節する。<br>○ 口から出したり、指を入れる時は、舌ざわりや固さが、その子に合わないことが多いので、前の段階に戻してみる。                 | ○ 大人が手に持ってかみ切らせながら一口量を知らせる。<br>○ 子どもが手に持って一口ずつ、かみ切って食べるようにすすめる。押し込まないように、丸飲みにならないように気をつける。                    |
| きゃべつ・ほうれん草<br>(葉の野菜)   |          | すりつぶし                                                                                                                                          | 煮つぶし                                                                                                                  | きゃべつのスープ煮<br>きゃべつ、ほうれん草<br>(やわらかくゆでてから)<br>いろいろな料理に使う                                                                  |                                                                                                               |
|                        | 作り方のポイント | ○きゃべつ → やわらかい葉のところを1/4枚ぐらいの大きさに切り、スープでとろとろになるまで煮込み、すりつぶす。<br>○ほうれん草 → やわらかくゆでてから水に浸し、アクをとる。葉先の柔らかいところをみじん切り、スープ煮にしてからすりつぶす                     | やわらかスープ煮<br>煮浸し<br>○使い方<br>少なめに使う。                                                                                    | ○ きゃべつ、ほうれん草<br>きゃべつは蒸してもよい。<br>↓<br>(和えもの<br>炒め煮<br>汁もの<br>煮もの)<br>○ 切り方<br>ほうれん草(粗みじん)<br>きゃべつ(細いせん切り)               | ○ ゆで方、切り方、出来上がり固さを変える。<br>○ 葉ものはせんいが多く、味も淡泊でかみにくい。他の野菜より軟らかめにゆでて、味付けも濃いめにする。<br>0.5～0.8cm長さ<br>1～1.5cm長さのせん切り |
|                        | 与え方のポイント | ○ のみこめるポタージュ状に、スープでのばす。                                                                                                                        | ○ つぶし方、水分の含ませ方を調整する。<br>○ すじがあって食べにくいことがあるのでスプーンで切り分けたり、つぶしたりする時によくみる。                                                | ○ 固さが適当であるかどうか。<br>○ 好まない子どもが多い野菜類なので与え方の工夫によって食べ方が変わる。                                                                |                                                                                                               |

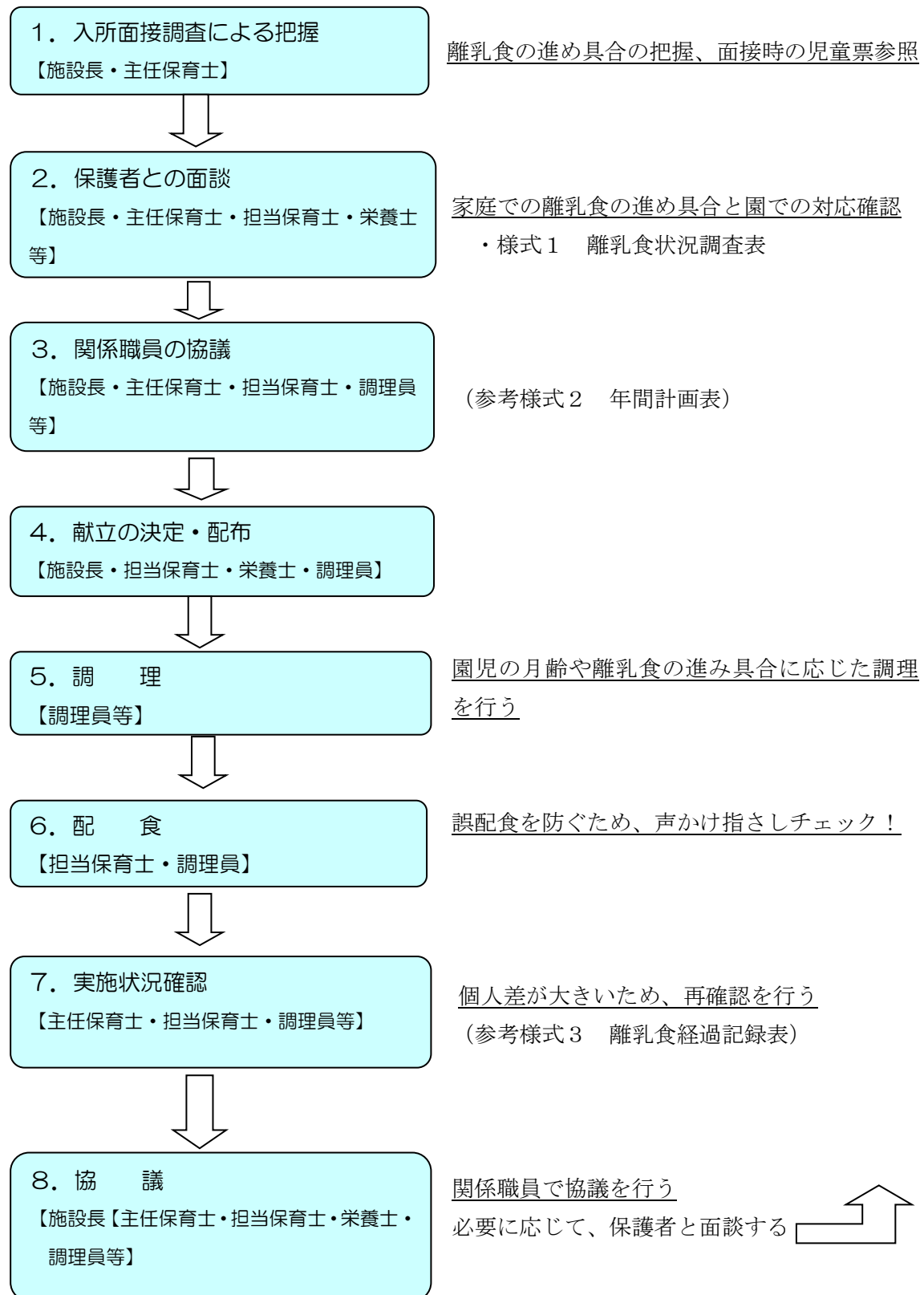
|             |          | (5～6ヶ月ころ) | (7～8ヶ月ころ)                   | (9～11ヶ月ころ)                   | (12～18ヶ月ころ)             |
|-------------|----------|-----------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 果物（りんご・みかん） | りんご      | ※与えない     | 煮りんごつぶし                     | 煮りんご刻み                       | 煮りんご                    |
|             | みかん      |           | つぶしみかん                      | 一口大                          | 一房大をかみちぎって              |
|             | 作り方のポイント | ※与えない     | 〈りんご〉<br>透き通るまで煮たりんごを荒くつぶす。 | 〈りんご〉<br>透き通るまで煮たりんごを角切りにする。 | 〈りんご〉<br>透き通るまで煮たりんご    |
|             |          | ※与えない     | 〈みかん〉<br>ほぐしてつぶす            | 〈みかん〉<br>ほぐす                 | 〈みかん〉<br>ほぐしたものをつまんで食べる |

|    |          | (5～6ヶ月ころ)                                                                                                           | (7～8ヶ月ころ)                                                            | (9～11ヶ月ころ)                                                                               | (12～18ヶ月ころ)                                                                                 |
|----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵  |          |                                                                                                                     | ○食べられる子には卵黄から家庭で少しずつ入れるように進める。                                       |                                                                                          | ○料理のつなぎ<br>だし入り卵焼<br>野菜入りオムレツのくずあんかけ                                                        |
| 豆腐 |          | くず煮つぶし                                                                                                              | やわらかくず煮<br>炒り豆腐くず煮                                                   | 麻婆豆腐                                                                                     | バター焼のあんからめ<br>揚げ出し豆腐の<br>野菜あんかけ<br>豆腐ボールのあんからめ                                              |
|    | 作り方のポイント | ○加熱しすぎない。                                                                                                           |                                                                      |                                                                                          | →                                                                                           |
|    |          | ○スープ以外は片くり粉でとろみをつける。                                                                                                |                                                                      |                                                                                          | →                                                                                           |
|    | 与え方のポイント |                                                                                                                     | ○角煮にした時は子どもに合わせて大きさをスプーンで切り分けて加減する。<br>↓<br>豆腐の角をつぶす。<br>全体を粗つぶしにする。 | ○豆腐そのものが淡泊なので、薄味になりすぎないようにする。                                                            | →                                                                                           |
| 魚  |          | すり流し<br>(6か月に入ってから)<br>↓<br>くず煮すりつぶし                                                                                | くず煮ほぐし                                                               | 煮魚粗ほぐし<br>蒸魚粗ほぐしあんかけ<br>バター焼き<br>粗ほぐしあんかけ                                                | なべてり焼<br>↓<br>揚げ煮<br>↓<br>衣揚げ(天ぷら)<br>焼き魚                                                   |
|    | 作り方のポイント | ○身の軟らかい白身魚を使う。<br>○魚を3枚におろし、骨ぬきで小骨を取り、さしみ用と同じ位のうす切りにして調理する。<br>○くず煮にした魚をすりつぶし、スープを加えてどろどろにする。<br>○魚の種類によって調理法を工夫する。 | →<br>くず煮をほぐす                                                         | ○切り身はうすくして調理した形のまま出す<br>○皮付きの方を下にして盛りつけ、スプーンで切り分けやすいようにする<br>○野菜あん、くずあんを盛りつけ以外にも用意する     | 小骨をきれいにとって油やバターで焼く。天ぷらは手で持って食べやすいような形に切って揚げる(揚げてから切ってもよい)                                   |
|    |          |                                                                                                                     |                                                                      |                                                                                          | →                                                                                           |
|    | 与え方のポイント | ○どろどろ状が食べにくい時はスープの中に入れ、すり流し汁にする<br>○魚の種類によりのみこみにくい時は、おかゆの中に混ぜて与える                                                   | ○ほぐし方を変える。                                                           | ○ほぐし方、一口量を加減する。<br>○食べ方により、スープ、野菜あん、くずあんの量を調節する。<br>○パサつくものは特に口の中に残りやすいので、飲み込めたかどうか確認する。 | ○スプーンで食べるものは、スプーンに乗る大きさ、食べやすい大きさに子どもの目の前でスプーンで切り分ける。<br>○手で持てるものは持って、かみ切らせるが、押し込まないように知らせる。 |

|   |          | (5～6ヶ月ころ) | (7～8ヶ月ころ)                                                                    | (9～11ヶ月ころ)                                                                                                                                                        | (12～18ヶ月ころ)                                                                                               |
|---|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 肉 |          |           | すり流し<br>(ゆで)ささみ団子<br>うす切りくず煮                                                 | (蒸)豚挽肉団子のくず煮<br>〃 のあんかけ<br>〃 クリーム煮                                                                                                                                | 肉団子の揚煮<br>小判焼の煮込み<br>肉団子のトマト煮<br>肉団子あんかけ                                                                  |
|   | 作り方のポイント |           | ○ささみ団子は軟らかくつくる。スープの中で煮たものを、スプーンでつぶしたり、大きさが加減できるように薄く切って出す。                   | ○肉団子はとり肉、豚肉を使い、材料の配合を変えたり、水分量(おろしたまねぎ、おろし大根)を変える。<br><br>○材料の配合は同じにして、調理法を変えることによって固さを変える。<br>↓<br>ゆでる }<br>スープ } 煮→蒸→焼→揚<br><br>○くずあんやソースで煮込んだもの、上にかけるあんを別に用意する。 | ○揚団子にする時は大きめに丸めて揚げる。(小さくするとまわりばかりが固くなる)<br><br>○小判焼は薄めに丸めて焼き、焼きすぎないようにする。<br><br>○油の使い方を少なくする。(テフロンフライパン) |
|   | 与え方のポイント |           | ○すり流し<br>ゆでてすりつぶしたものをスープでのばす。<br><br>○ささみ団子<br>スプーンで押しつぶし、くずあんでからめるようにして与える。 | ○肉団子の一口大の大きさを子どもに合わせる。<br><br>○子どもによって角を少しつぶす。<br><br>○一口量に気をつけ、少なめに口へ運ぶ。<br><br>○上にかけるくずあんやクリームで個人差を配慮する。                                                        | ○子どもがスプーンで食べやすいように、子どもの目の前で一口大に切り分ける。<br><br>○くずあんをかけなくても食べられる子は手に持ち、一口ずつかみ切って食べるようにすすめる。                 |

参考:「おいしい保育所の食事づくり」(明治図書)

## 受け入れ手順 フローチャート





# 離乳食のすすめかた

この表はあくまでも目安です。赤ちゃんの様子を見ながら進めましょう。

|                                    |                | 初期 5～6か月頃                                                                                                                                                             | 中期 7～8か月頃                                                                    | 後期 9～11か月頃                                                                 | 完了期 12～18か月頃                                                       |
|------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>食べ方の目安</b>                      |                | ・子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めます。                                                                                                                                               | +                                                                            | ・食事のリズムを大切に1日3回食へ。<br>・家族一緒に食べることを通じて楽しい体験を。                               | ・1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。<br>・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。          |
| <b>口の中の発達</b>                      |                | 舌を前後に動かすことができる。                                                                                                                                                       | 舌を前後上下に動かし、上あごに押しつけ、つぶして食べる。                                                 | 舌を左右に動かし、食べ物を歯ぐきでつぶして食べる。                                                  | 歯で食べるトレーニング                                                        |
| <b>食事の目安<br/>調理の形態<br/>〔固さの目安〕</b> |                | なめらかにすりつぶした状態<br>〔ドロドロ、ヨーグルトくらい〕                                                                                                                                      | 舌でつぶせる固さ〔豆腐くらい〕                                                              | 歯ぐきでつぶせる固さ〔バナナくらい〕                                                         | 歯ぐきでかめる固さ〔肉団子くらい〕                                                  |
| <b>食事の回数</b>                       | <b>離乳食</b>     | <b>1日1回 → 2回</b>                                                                                                                                                      | <b>1日2回</b>                                                                  | <b>1日3回</b>                                                                | <b>1日3回</b>                                                        |
|                                    | <b>母乳又はミルク</b> | 子どもの欲するままに                                                                                                                                                            | 母乳：子どもの欲するままに    ミルク：離乳食後以外に3回程度                                             | 母乳：子どもの欲するままに    ミルク：離乳食後以外に2回程度                                           | 母乳・ミルクは離乳の進行・完了に応じて                                                |
| <b>例</b>                           |                |                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                            |                                                                    |
| <b>主食</b>                          | <b>穀類</b>      | 1さじずつから<br>①アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)から始めましょう。                                                                                                                             | <b>おかゆ(米1:水7)<br/>50～80g</b> <b>赤ちゃんのこぶし1<math>\frac{1}{2}</math>～2つ分くらい</b> | <b>おかゆ(米1:水5)90g～軟飯80g</b> <b>赤ちゃんのこぶし1<math>\frac{1}{2}</math>～2つ分くらい</b> | <b>軟飯90g～ご飯80g</b> <b>赤ちゃんのこぶし1<math>\frac{1}{2}</math>～2つ分くらい</b> |
| <b>副菜</b>                          | <b>野菜・果物</b>   | ②すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物なども試してみましょう。果物は、はじめは加熱して。                                                                                                                           | 20～30g <b>おかゆの1/2量</b>                                                       | 30～40g <b>おかゆの1/2量</b>                                                     | 40～50g <b>軟飯、ご飯の1/2量</b>                                           |
| <b>主菜</b>                          | <b>魚</b>       | ③慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚(かれい、塩抜きしたしらす)などを試してみましょう。                                                                                                                          | 10～15g                                                                       | 15g                                                                        | 15～20g                                                             |
|                                    | <b>又は肉</b>     |                                                                                                                                                                       | 10～15g                                                                       | 15g                                                                        | 15～20g                                                             |
|                                    | <b>又は豆腐</b>    |                                                                                                                                                                       | 30～40g <b>おかゆの1/6の量</b>                                                      | 45g <b>おかゆの1/5の量</b>                                                       | 50～55g <b>おかゆの1/4の量</b>                                            |
|                                    | <b>又は卵</b>     |                                                                                                                                                                       | 卵黄1個～全卵1/2個                                                                  | 全卵1/2個                                                                     | 全卵1/2～2/3個                                                         |
| <b>又は乳製品</b>                       |                |                                                                                                                                                                       | 50～70g                                                                       | 80g                                                                        | 100g                                                               |
| <b>味付け</b>                         |                |                                                                                                                                                                       | <b>なし→薄味</b>                                                                 | <b>薄味</b>                                                                  |                                                                    |
| <b>進め方・介助のポイント</b>                 |                | ・離乳食をあげる時間を決める。いままでの授乳の時間のうち1回を離乳食の時間に。<br>・スプーンを下唇にあて、舌先にのせる。上唇に押しつけたり、奥まで入れるのは×。<br>↓<br>スプーンの上の食べ物を唇で挟み込む練習をさせる。                                                   | ・主食・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)をそろえる。<br>・筋つばいもの、薄いものは食べにくい。                            | ・1日3回 食事時間は 大人と同じ時間に。<br>・手づかみ食べをすすめる。(自立食べへの大切なステップ)<br>・飲み物は、コップで飲む練習を。  | ・手づかみ食べの時期<br>・補食(おやつ)は、食事でとりきれない栄養を補うもの。次の食事に差し支えない量を。            |
|                                    |                | ミルクをあげる感じで目と目を合わせるように抱いて、スプーンであげます。                                                                                                                                   | 背もたれ・テーブル付きの椅子に座らせ、大人は向かい合わせに座ります。こどもの視線で介助しましょう。                            | 子どもは椅子に座り、大人も同じ食卓で食べましょう。                                                  | 子どもは椅子に座り、大人も同じ食卓で食べましょう。                                          |
| <b>食物アレルギー</b>                     |                | ・発症を心配して、母親の食事で特定の食品を避けたり過剰に摂取する必要はなく、また、子どもの離乳開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないといわれています。<br>・保育園での食物アレルギー対応は医師の診断をもとに行うため、医療機関を受診し「生活管理指導表」を保育園に提出してください。 |                                                                              |                                                                            |                                                                    |

様式2

離乳食年間計画(令和 年度)

| 計画  |               |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    | 評価   |    |    |
|-----|---------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|------|----|----|
| 栄養士 |               | 担任 | 園長 |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    | 栄養士  | 担任 | 園長 |
|     |               |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |
|     | 児童名<br>(生年月日) | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 総合評価 |    |    |
| 1   | R . .         |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 2   | R . .         |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 3   | R . .         |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 4   | R . .         |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 5   | R . .         |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 6   | R . .         |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |      |    |    |

離乳食年間計画(令和 年度)

| 計画  |                                                                                                                                                                              |                    |               |     |                 |      |      |                   |     |     |    |    |    | 評価   |    |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|-----|-----------------|------|------|-------------------|-----|-----|----|----|----|------|----|----|
| 栄養士 | 担任                                                                                                                                                                           | 園長                 | (記入例)         |     |                 |      |      |                   |     |     |    |    |    | 栄養士  | 担任 | 園長 |
|     | 児童名<br>(生年月日)                                                                                                                                                                | 4月                 | 5月            | 6月  | 7月              | 8月   | 9月   | 10月               | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 総合評価 |    |    |
| 1   | 那須塩 原子<br>(アレルギーなし)<br>R 6・10・10                                                                                                                                             | 入園<br>6か月<br>すりつぶし | 7か月<br>舌でつぶせる | 8か月 | 9か月<br>歯ぐきでつぶせる | 10か月 | 11か月 | 12か月以降<br>歯ぐきでかめる |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 2   | <p>&lt;記入の仕方&gt;</p> <p>①児童名と生年月日を記入する。</p> <p>②個人の離乳開始時期から完了までの離乳の進め方を月齢で記入する。</p> <p>③月齢に応じた調理形態を記入する。</p> <p>※進み具合をみて、修正のある場合は赤字で記入をする。</p> <p>④離乳食完了後、計画に対する評価反省をする。</p> |                    |               |     |                 |      |      |                   |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 3   | 決裁欄は施設の状況にあわせる。                                                                                                                                                              |                    |               |     |                 |      |      |                   |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 4   | R . .                                                                                                                                                                        |                    |               |     |                 |      |      |                   |     |     |    |    |    |      |    |    |
| 5   | R . .                                                                                                                                                                        |                    |               |     |                 |      |      |                   |     |     |    |    |    |      |    |    |

完了するまで

## 離乳食実施状況記録簿

| 月         | 氏名 | 月齢 | 氏名 | 月齢 | 氏名 | 月齢 | 氏名 | 月齢 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 米         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| パン        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| うどん       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 卵         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| いも類       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 魚類        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 肉類        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 牛乳        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| プレーンヨーグルト |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 他乳類       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 豆類        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 野菜類       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 果物類       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 油脂類       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 調味料       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 味噌汁上澄     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| スープ上澄     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 果汁        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 菓子・おやつ    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ベビーフード    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 飲料        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 味付け       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| アレルギー     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 調理形態      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 咀嚼        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 食欲        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| スプーン      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| コップ       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ストロー      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ミルク       |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 離乳食回数     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| その他       |    |    |    |    |    |    |    |    |

【参考：保育園における食材調理一覧】※園での給食提供を想定した表です。家庭での進め方は異なります。

| 食品の名前         |                        | 5～6ヶ月         | 7～8ヶ月             | 9～11ヶ月                | 12～18ヶ月           |
|---------------|------------------------|---------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| Ⅰ<br>穀類       | 米                      | つぶしがゆ         | 全がゆ               | 全がゆ～軟飯                | 軟飯～ご飯             |
|               | パン                     |               | パンがゆ(さつと煮る・浸す程度)  | トースト・小さくぎりそのまま        | 手づかみ食べ            |
|               | 乾めん(うどん・素麺)            |               | 米粒大               | 0.5～1cm位の長さ           | 1cm前後の長さ          |
|               | マカロニ・スパゲティ             |               | 細かく刻む             | 0.5～1cm位の長さ           | 1cm前後の長さ          |
|               | その他(小麦粉製品)             |               |                   | ホットケーキ(軟らかく焼いてちぎる)    | お好み焼き             |
|               | いも類                    |               |                   | やわらかく煮る・いちよう切り・さいの目切り |                   |
|               | じゃがいも                  | すりつぶす(ポタージュ)  | 粗つぶし              |                       |                   |
|               | さつまいも                  | すりつぶす(ポタージュ)  | 粗つぶし              | 1センチ角                 | やわらかくふかす          |
|               | さといも                   |               | 粗つぶし              | やわらかく煮る・いちよう切り・さいの目切り |                   |
|               |                        |               |                   |                       |                   |
| Ⅱ<br>野菜・果物    | だいこん                   | すりつぶす(ポタージュ)  | 粗つぶし              | やわらかく煮る               |                   |
|               | かぶ                     |               | 粗つぶし              | やわらかく煮る               |                   |
|               | 淡色野菜                   |               |                   |                       |                   |
|               | はくさい                   |               | 粗つぶし              | やわらかく茹でる(おひたし)        |                   |
|               | キャベツ                   |               | 粗つぶし              | 粗みじん(温野菜)             | やわらかく茹でる          |
|               | もやし                    |               |                   |                       |                   |
|               | きゅうり                   |               | 粗つぶし              | 加熱：薄切り・棒状に切って持たせる     |                   |
|               | たまねぎ                   | すりつぶす(ポタージュ)  | 粗つぶし              | 粗みじん(ハンバーグ)           | 薄切り(シチュー)         |
|               | ほうれんそう                 |               | 粗つぶし              | 葉先ざく切り(おひたし)          | 1cmくらいに切る(ごま和え)   |
|               | にんじん                   | すりつぶす(ポタージュ)  | 粗つぶし              | やわらかく煮る・薄切り           | 温サラダ              |
|               | かぼちゃ                   | すりつぶす(ポタージュ)  | 粗つぶし              | やわらかく煮る・いちよう切り・さいの目切り |                   |
|               | トマト                    |               |                   | トマトピューレ等              |                   |
|               | ピーマン                   |               |                   | 細切り・1センチ角             | 加熱取分け             |
|               | ブロッコリー                 |               | 粗つぶし              | 細かくほぐす                | 小房に分ける            |
|               | のり                     |               |                   | 加熱                    |                   |
|               | 海藻類                    |               |                   |                       |                   |
|               | こんぶ                    |               | だしをとる             |                       | 細切り               |
|               | わかめ                    |               |                   | 細かく刻む(味噌汁)            |                   |
|               | みかん                    |               |                   | 薄皮をむいてそのまま            |                   |
|               | グレープフルーツ               |               |                   | 薄皮をむいてそのまま            |                   |
| Ⅲ<br>たんぱく質性食品 | 乳                      |               |                   |                       |                   |
|               | 牛乳                     |               |                   | 料理用のみ使用               |                   |
|               | 製                      |               |                   |                       |                   |
|               | ヨーグルト                  |               | そのまま              |                       |                   |
|               | 品                      |               |                   |                       |                   |
|               | チーズ                    |               |                   | とかす                   | かみちぎる<br>※球状は与えない |
|               | 卵類                     |               |                   |                       |                   |
|               | 卵・マヨネーズ                |               | 卵黄(固ゆで)           | 全卵(加熱)<br>いり卵・オムレツ    | マヨネーズ             |
|               | 大豆                     | 煮つぶし          | 細かく刻む             | 加熱であればどの形で可           |                   |
|               | ・凍り豆腐                  |               | すりおろす(加熱)         | 煮つぶし                  | 加熱                |
|               | 大豆                     |               |                   |                       |                   |
|               | 納豆                     |               |                   | 細かく刻む(加熱)             |                   |
|               | 大豆・小豆                  |               | やわらかいもの粗つぶし       | やわらかく煮たものをつぶす         |                   |
|               | 製                      |               |                   |                       |                   |
|               | いんげん豆・うずら豆・そら豆・グリーンピース |               |                   | 煮つぶし                  |                   |
|               | 品                      |               |                   |                       |                   |
|               | 生揚げ・がんもどき・油揚げ          |               |                   |                       | 油抜きをして使う          |
|               | きな粉                    |               |                   | 混ぜ込む                  |                   |
|               | 魚                      |               |                   |                       |                   |
|               | 白身魚                    | 煮てすりつぶす       | 煮てほぐす             | 煮る・焼く・茹でる             |                   |
| Ⅳ<br>肉類       | 赤身魚                    |               |                   | 煮る・焼く・茹でる             |                   |
|               | ・青皮魚                   |               |                   | 煮る・焼く・茹でる             |                   |
|               | 練                      |               |                   |                       |                   |
|               | しらす干し                  | 水で洗い、すりつぶして加熱 |                   | 加熱                    |                   |
|               | 品                      |               |                   |                       |                   |
|               | 鮭缶・ツナ缶                 |               |                   | 細かくほぐす                |                   |
|               | 肉                      |               |                   |                       |                   |
|               | 鶏肉                     |               | 包丁で叩いて挽肉状にする(ささみ) | ほぐす・細切り               | 薄切り               |
|               | 牛肉(脂肪の少ないところ)          |               |                   | すりつぶす・挽肉・細切り          | 薄切り               |
|               | 豚肉(脂肪の少ないところ)          |               |                   | すりつぶす・挽肉・細切り          | 薄切り               |
| Ⅴ<br>肉類       | レバー                    |               |                   | 茹でてすりつぶす・細かく刻む(鶏レバー)  | 薄切り・細切り           |
|               | ロースハム・ウィンナー            |               |                   |                       |                   |
| 調理形態          |                        | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる硬さ          | 歯茎でつぶせるかたさ            | 歯茎でかめるかたさ         |
| 目 安           | つぶしがゆ                  |               | 全がゆ 50g～80g       | 全がゆ～軟飯 90g～80g        | 軟飯～ご飯 90g～80g     |
|               | 野菜・果物                  |               | 野菜・果物 20g～30g     | 野菜・果物 30g～40g         | 野菜・果物 40g～50g     |
|               | 白身魚                    |               | 白身魚 10g～15g       | 魚 15g                 | 魚 15g～20g         |
|               | 又は豆腐                   |               | 又は肉 10g～15g       | 又は肉 15g               | 又は肉 15g～20g       |
|               |                        |               | 又は豆腐 30g～40g      | 又は豆腐 45g              | 又は豆腐 50g～55g      |
|               |                        |               | 又は卵黄1個 ～ 全卵1/3個   | 又は全卵 1/2個             | 又は全卵 1/2個～2/3個    |
|               |                        |               | 乳製品 50g～70g       | 乳製品 80g               | 乳製品 100g          |