

保育園での離乳食(食品)の進め方のめやす

世田谷区保育担当部・保育課

2019.1改定

月齢	段階	食事回数	穀類	芋類	油・調味料・出汁	卵	豆製品	肉類	魚	牛乳	乳製品	野菜	くだもの	海藻	ミルク量※	おかわの水加減	
1.5~3ヶ月	授乳期														700~900ml	※ミルクについて ()は保育園で 1回に飲む量×回数	
4ヶ月															800~1000ml		
5ヶ月	ごっくん期 (初期)	1回食	すりつぶし粥 米5g 出来上がり量 20~30g	ポタージュ状 5~10g	昆布だし							野菜 15~20g ペースト			800~1000ml (200×2)		
6ヶ月			10倍粥米10g パン粥 うどんペースト	ペースト状 10g		塩・しょうゆ みそ少々	豆腐 3~5g ペースト		白身魚 ペースト 10g			野菜 20~25g ペースト	果汁 おろし煮 ペースト			800~1000ml (200×2)	種類
7~8ヶ月	もぐもぐ期 (中期)	2回食	5~7倍粥 パン粥 うどん あらつぶし (くたくた)	粗つぶし 10~15g	サラダ油 バター 砂糖 少々		豆腐 粗つぶし 10~15g	ささみ 2度挽き 3~5g	白身魚 ペースト 10g		プレーン ヨーグルト 15g	野菜25g おろし すりつぶし マッシュ あらつぶし みじん切り	つぶし あらつぶし 20g		800~900ml (160×2)	つぶし 10倍 7倍 5倍(全粥) 3倍 軟飯 ごはん	1:15 1:10 1:7 1:5 1:3 1:2~2.5 1:1.2
9~10ヶ月	かみかみ期 (後期)	3回食	3~5倍粥 トースト粥 うどん (柔らか煮) マカロニ スパゲッティ	角切り (軽くつぶし た状態)	サラダ油 バターともに 1~2g 酒、みりん		豆腐 角切り 15~30g 納豆 刻む 10g 煮豆 少々 柔らかく (最初のうちは つぶす・くずす などする)	鶏ひき肉 豚ひき肉 2度挽き 10g	白身魚(鮭 含む) ほぐし 15g		プレーン ヨーグルト 15~20g 粉チーズ 少々	野菜30~35g 30~50%は 緑黄色野菜 みじん・粗みじん 短いせん切り くたくた煮 炒め煮・煮びたし		寒天	700~800ml (120×2)	区立保育園では ご家庭で食べたこと を確認した上で、 左側の表のように 離乳食を進めて います。 卵に関しては、厚 生労働省の離乳食 の進め方の目 安より、遅い開始 になっています。	
11~12ヶ月		3~4回食	軟飯 トースト又は トースト粥 (柔らか煮)	スティック	トマトケチャップ とんかつソース 煮干だし			鶏ひき肉 豚ひき肉 挽き肉 15~20g	かじきマグロ 粗ほぐし 20g		チーズ 3~5g	消化の悪い食品は 様子を見ながら 進める (ごぼう・筍・セロリ)	30g程度 そしゃく力に合 わせて、かじり とれる大きさに する。 自分で食べら れるようになって も、食べ方によ っては、誤嚥 の危険性もある ので、食べさせ る側は必ず 目を離さないよ うにする		400~600ml (100×2)		
13~18ヶ月	ぱくぱく期 (完了期) 以降	※4回食	ごはん 米25~30g トースト又は パン (焼かない生の状 態でパンを提供 する際には、上あ ごにくっつきやす いので気をつけ る)	角切り (スプーンで すくえる位)	カレー粉 はちみつ (生) ※はちみつは、 乳児ボツリヌス 症の予防のため 1才以降の 提供	全卵少々 つなぎ程度 完全に火を 通す	豆腐 30~40g 納豆10g 油揚げ みじん切り	鶏肉 豚肉 (挽き肉含む) 20~30g 粉ゼラチン	青魚 一口大20g 青魚 切り身30g	飲用 80cc 2回	プレーン ヨーグルト 30~50g チーズ 5~7g	★歯ぐきで噛める位 の固さや、手づかみ 食べしやすい大き さに調理する ★ほとんどの食材に ついて食べられるよ うになる。スプーンに のせて食べやすい大 きさに、大人が切り 分ける等の配慮をす る	ひじき		※4回食とは、 3回食+間食(おやつ) をさす。		