

給食の離乳食について 食品の目安



あすかの保育園

離乳期の目安

- ① 離乳食初期 ペースト状
- ② 離乳食中期 ジャム・豆腐状
- ③ 離乳食後期 歯ぐきでつぶせるかたさ
- ④ 完了食 歯ぐきで噛めるかたさ (煮物・焼き物・炒め物・揚げ物)

★保育園の離乳食で使用する食材

保育園の離乳食は以下の食材を使用します。中期、後期、完了食へとすすめていくには自宅で食べていただく必要があります。ご協力をお願いします。

赤字はアレルギーの出やすいとされる食品です。初めて食べる場合はご注意ください。



	離乳食初期 (目安5.6か月) ペースト状	離乳食中期 (目安7.8か月) ジャム・豆腐状	離乳食後期 (目安9~11か月) 歯ぐきでつぶせるかたさ	完了食 (幼児食の刻み) (目安12か月以降) 歯ぐきで噛めるかたさ
米	重湯	七倍がゆ (米1:水7)	全粥 (米1:水5)・軟飯	ごはん・混ぜごはん
パン	パン粥 (保育園では米粉パンを使用)		食パン (保育園では米粉パンを使用)	ロールパン・フランスパン・菓子パン
麺類	うどん		そうめん・スパゲッティ	麩
芋類	じゃがいも・さつまいも			さといも・こんにゃく・やまいも (主にお好み焼きの粉)
肉類		鶏肉・鶏レバー (離乳食素材に含む)	合いびき肉・豚肉	ハム・ウインナー・ベーコン
魚類	しらす干し 白身魚 (タラ は中期以降) 主にカレイを使用	鮭	赤・青魚 (ぶり・まぐろ・さんま・さば・さわら 等)	ツナ缶・むきえび・桜えび・ちくわ・あさり
豆類	豆腐・きなこ	高野豆腐・水煮大豆	豆乳・おから	油揚げ・厚揚げ
野菜	キャベツ・大根・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・白菜・かぶ・ほうれんそう・小松菜	なす・チンゲン菜・ブロッコリー	野菜全般 (繊維の多い食材は除く)	野菜全般
果物	りんご			果物全般 フルーツ缶 (みかん缶・ パイン缶 ・ もも缶 等)
海藻		わかめ	ひじき	海藻全般
調味料	昆布かつおだし	砂糖・しょうゆ・味噌	ケチャップ・鶏がらだし	マヨネーズ・カレールウ・カレー粉・みりん・料理酒・酢・ごま油・バター・マーガリン・ソース類
菓子	ハイハイ	離乳食用市販菓子		市販菓子・ジュース・ゼリー・ プリン

★離乳食期の食材の目安

保育園での離乳食は誤食防止のため、乳・卵を含む食材は提供しません。予めご了承ください。

完了期以降に提供しますので、お子さんの様子に合わせて、目安を参考にご家庭でお試してください。

	離乳食初期 (目安5.6か月) ペースト状	離乳食中期 (目安7.8か月) ジャム・豆腐状	離乳食後期 (目安9~11か月) 歯ぐきでつぶせるかたさ	完了食 (幼児食の刻み) (目安12か月以降) 歯ぐきで噛めるかたさ
卵	卵黄 (固ゆで少量から)	卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3
乳類		牛乳 (料理用)・プレーンヨーグルト		牛乳 (飲み物として)・チーズ・ヨーグルト・クリーム

★毎月お配りする献立表で食品の確認をお願い致します。

★参考

アレルギーについて

『特定原材料』7品目 (卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)

『特定原材料に準ずるもの』21品目 (アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ)

※保育園での給食はそば・ナッツ類は提供しません。上記のうち**太字**は提供します。

