

離乳食

おたすけ

BOOK



活用にあたって…

2年間、離乳食についての研究を行い、研修会、アンケートから見てきた課題や要望を基に現場で活用しやすい資料を作成するはこびとなりました。

この、『離乳食おたすけブック』を、保育士、調理職員間の情報共有の手助け、並びに保護者への情報提供の資料として活用していただければ幸いです。

資料をコピーしていただき、必要な場面で使用してください。

<もくじ>

<活用方法>

- | | |
|---|--|
| <u>P.1～2</u> <u>はじめよう離乳食</u> | ：離乳食開始から完了までの段階ごとの特徴を記載しています。 |
| <u>P.3</u> <u>口の動きと移行のポイント</u> | ：各離乳期の口の動きの特徴、上手な食べさせ方等を記載しています。子どもの様子と比較し、離乳食の段階を上げる参考にしてください。 |
| <u>P.4</u> <u>離乳食の調理形態</u>
<u>P.5～6</u> <u>離乳食 月齢別</u>
<u>固さ・形態目安</u> | ：離乳食で活用する調理方法のテクニック、各段階ごとの食材の大きさや食べさせてよい量の目安を記載しています。また、ご家庭で調理し、冷凍する際の注意点も記載していますので、参考にしてください。 |
| <u>P.7～11</u> <u>離乳食の介助のポイント</u> | ：段階ごとの食事介助のポイント等を記載しています。各段階に移行する時や保護者へ伝える時の参考にしてください。 |
| <u>P.12</u> <u>保育園給食における</u>
<u>離乳食の進め方</u> | ：保育園での離乳食の進め方を一覧にまとめています。保護者との面談の際に配布するとよいでしょう。 |
| <u>P.13～14</u> <u>食材表、調味料表（目安）</u> | ：使用する食材、調味料の食べさせる時期を目安として記載しています。「この時期にこれを食べさせてもよいだろうか…」等、悩んだときの参考にしてください。 |
| <u>P.15～16</u> <u>Q&A</u> | ：保育士、給食職員が保護者から受けた相談内容の中で多かった質問や悩みを掲載しています。 |
| <u>P.17</u> <u>離乳食調査票</u> | ：入園（所）にあたり、家庭での食事の様子について確認しておいた方がよい内容です。保護者に記入してもらいましょう。 |
| <u>P.18</u> <u>離乳食食材調査票</u> | ：スムーズに離乳食を進めるためにどの時期にどの食材を食べられるようになればよいか把握し、少しずつ食材をふやしていきましょう。 |
| ※) この食材調査票は「第2回給食研修会」の際に各園持参していただいた資料を参考にしています。 | |
| <u>P.19</u> <u>離乳食支援の</u>
<u>基本的流れ（例）</u> | |

今回のガイドブックの資料はあくまでも、各離乳食の段階においての目安となります。子どもたちの発育・発達に応じて、適切な食支援を行っていきましょう。

はじめよう離乳食



離乳とは・・・

母乳からゆっくりと離れ、食べ物に親しみながら嚙んで飲み込むことを体験していくことです。

この短い期間を大切に、お母さんも一緒に楽しみながら離乳食と向き合ってみましょう。



始めるときのチェックポイント

離乳食のスタート時期は

5～6ヶ月頃が適当です

- ☐ 首は座っている ☐ 食べ物に興味を示す ☐ スプーンなどを口に入れても押し出さなくなる

離乳食のお約束

- * 赤ちゃんが嫌がるのを無理して進めず、楽しく食事ができる環境を作りましょう
- * 消化機能がまだ発達していないので、脂肪を控えめ、薄味を心掛けましょう
- * 調理前はしっかり手洗いをしましょう
- * 使う器具は丁寧に洗い、煮沸・乾燥をさせたものを使用しましょう
- * 忙しい時はうまくベビーフードを利用するのもよいでしょう
- * **はちみつは満1歳まで使用しないこと**
- * 牛乳は調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう



段階別の基本を知ろう

★ 初期（ゴックン期：5～6ヶ月頃）

まずは空腹時に1日1回。1つの食材を1さじずつから始めましょう。

アレルギーの心配のないお粥から始めると良いです。

無理に進めず、赤ちゃんの様子を見て1さじ、次の日は2さじと増やしてみましょう。

初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

《固さの目安》

なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）

《調理の方法》

加熱が基本

《味付け》

調味料は使わず、昆布だしなどの素材を生かした味付け

～主な食材～



お米



パン



豆腐



芋類



白身魚



すりつぶせる
野菜&果物

★ 中期（モグモグ期：7～8ヶ月頃）

決まった時間に1日2回行います。

初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

《固さの目安》 舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）、親指と薬指でつぶしてみる

《調理の方法》 最初につぶした状態のものを与え、慣れてきたら
少しずつ形のあるものにする

《味付け》 まずは多くの種類の食品の味を体験させることが大事
風味付け程度に塩・醤油・砂糖を少量使用してもよい

（追加できる
主な食材）



麺(うどん・素麺)



鶏肉



チーズ



卵黄→全卵1/3



赤身魚(まぐろ)



無糖ヨーグルト

★ 後期（カミカミ期：9～11ヶ月頃）

1日3回の食事になる時期です。9か月以降は鉄が不足しやすくなります。

栄養の大半は離乳食で補うようになるため、主食・主菜・副菜と
バランスの良い献立にし、たんぱく源やお野菜が摂れるよう心掛けましょう。

《固さの目安》 歯茎でつぶせる完熟バナナ位の固さ

《調理の方法》 固めの食材と柔らかめの食材を組み合わせる
手づかみ食べの練習もスタートする（スティック野菜・パンなど）

《味付け》 素材の味を大事にし、調味は大人の1/5程度を心がけましょう

（追加できる
主な食材）



牛肉



豚肉



牛乳(調理)



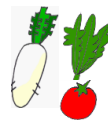
果物



海藻
(わかめ・ひじき)



きのこ類



野菜類
(繊維・アクの少ないもの)

★ 完了期（パクパク期：12～18ヶ月頃）

1日3回の食事になり、足りない栄養は1回～2回の間食で補います。
自分の手で食べたがるようになり、スプーンの使い方を覚えはじめます。

《固さの目安》 歯茎で噛める肉団子位の固さ

《調理の方法》 揚げ物なども少しずつ食べられるようになる

《味付け》 調味は大人の1/3～1/2程度とし薄味を心がけましょう

（追加できる
主な食材）



えび



いか



青魚



牛乳(飲料)

あくまで目安ですので、お子様の姿や様子を見ながら進めていきましょう



口の動きと移行のポイント



★ 離乳食開始前（4～5ヶ月頃）

離乳の上手な進め方	なんでも口に入れたい 指しゃぶりは大切	動きの特徴	口唇	舌	あご
			 半開き、上唇ともほとんど動かない	 舌は前後運動が中心	上下に動く

離乳開始のポイント

★ 離乳食初期（ゴックン期：5～6ヶ月頃）

離乳の上手な進め方	上唇が“ヒクヒク” 下唇にさじて合図し、上唇で取り込ませる	動きの特徴	口唇	舌	あご
			口唇を閉じて飲む 上唇の形を変えずに下唇が内側に入る	 前後の動き（食べ物を飲み込む位置まで送る）	上下に動く

初期から中期移行のポイント

★ 離乳食中期（モグモグ期：7～8ヶ月頃）

離乳の上手な進め方	“もぐもぐ” 舌でつぶせる固さの食材を上唇で取り込ませる	動きの特徴	口唇	舌	あご・歯
			左右同時に伸縮 上下の唇がしっかり閉じて薄く見える	 舌は上下の動きを繰り返す（食べ物を押しつぶす）	 上あごと舌で押しつぶす 前歯の萌出

中期から後期移行のポイント

★ 離乳食後期（カミカミ期：9～11ヶ月）

離乳の上手な進め方	 歯ぐきでつぶせる固さの食材を使い一口量のかじり取りの練習をする	動きの特徴	口唇	舌	あご・歯
			片側に交互に伸縮 上下の唇がねじれながら協調咀嚼しやく側の口の角が縮む	 舌の左右の動き 食べ物を歯ぐきに移動	上下・左右に動かして歯ぐきで食べ物をつぶす 前歯の萌出

後期から完了期移行のポイント

★ 離乳食完了期（パクパク期：12～18ヶ月）

離乳の上手な進め方	 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしをしながら覚える	動きの特徴	 ・手づかみ食べからどのような姿勢で、どのくらい、一口量の食材を入れたらよいか学習する ・自分で食具を使った時の食べる動きを学習をする ・前歯8本、第一乳臼歯が生え始める ※奥歯が生え揃うのは2歳6か月～3歳6か月		

- ・首が座っている
- ・なんでも口に入れようとする（哺乳反射の減弱）

- ・食べ物を口からこぼさずにとりこめる
- ・ゴックンが出来る

- ・舌で押しつぶせる口の動きが出来ている
- ・形のあるもの（やわらかい角切り野菜等）が食べられている

離乳食の調理形態

離乳食として用いるテクニック

ペースト状

- なめらかにすりつぶしたものをスープ・ミルク・だし汁・白湯でのばした状態にする。(ポタージュ状)

すりつぶす

- 食材の繊維を断ち切ったなめらかな状態にする。熱いうちにすり鉢などを使ってすりつぶすと手早くできる。

つぶす

- スプーンの裏・フォーク・マッシャー・すり鉢などを使う。少量ならビニール袋やラップに包み、指でつぶすのもよい。

とろみをつける

- 離乳食に水で溶いた片栗粉を加え、熱を通すと、とろみがついて、のど越しが良く、飲み込みやすくなる。

すりおろす

- すりつぶすより粗い状態。おろし器具(陶器・金属)を用いる。

きざむ

- 繊維を細かく断ち切ることでかみやすくなる。

ほぐす

- 竹串・箸・フォークで細かくした状態。煮魚などに用いる。

～料理方法～

・ゆでる・煮る・蒸すは
柔らかくなり消化が良くなる調理法です

・炒める・焼く・揚げるは
消化をするのに時間がかかる調理法
です

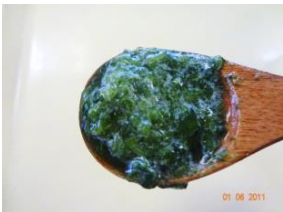
🌸 月齢や体調などに合わせ
使い分けるようにしましょう





離乳食 月齢別 固さ・形態目安



	初 期 (ゴックン期：5～6ヶ月)	中 期 (モグモグ期：7～8ヶ月)	後 期 (カミカミ期： 9～11ヶ月)	完 了 (パクパク期： 12～18ヶ月)
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ状	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯茎でつぶせる固さ 完熟バナナくらい	歯茎で噛める固さ 肉団子くらい
ごはん	まずはスプーン1杯から始める 	  50～80 g	  全がゆ90～軟飯80 g	 軟飯90～ごはん80 g
野菜・果物		20～30 g (使用する野菜のいずれか)	30～40 g	40～50 g
(例) ほうれん草		 	 	
(例) 人参				

	初 期 (ゴックン期：5～6ヶ月)	中 期 (モグモグ期：7～8ヶ月)	後 期 (カミカミ期：9～11ヶ月)	完 了 (パクパク期：12～18ヶ月)
(例) かぼちゃ				
		肉・魚なら10～15g 使用するたんぱく源の いずれか	15g ※卵・豆腐・乳製品の量は離 乳食の進め方【目安】を参照	15～20g →
魚または肉または卵または豆腐または乳製品	(例：魚) 			
				
		(例：肉) 		
				

肉や魚は
水溶き片栗粉などで
とろみをつけると
食べやすい

忙しくてなかなか作ることが出来ない！！
そんなご家庭には・・・

冷凍保存が便利です☆



製氷器などのケースに離乳食を入
れ冷凍すると、小分けに出来るの
でお勧めです。

冷凍保存の注意点！！！！

- きちんと火を通して冷凍する
- 使用する時は必ず加熱する
- 一週間以内に使い切る
- 日付と品名を記入する
- 再冷凍は細菌が増えるためやめること
- 保存は離乳食専用のケースに入れ、
大人の分と区別する
- レンジで温める時には、途中で一度出し、
かき混ぜて全体に火が通るようにする

離乳食介助のポイント



安定した姿勢、食べ物の確認、味わえる一口、ゆっくりとした介助 に気を付ける

【初期】（ゴックン期：5～6ヶ月頃）

- 《支援のポイント》 唇を閉じて「ごっくん」できるように支援
- 《食べさせ方》 栄養補給が目的ではないため、食べる量を気にする必要はない
- 《姿勢》 やや前かがみのぐらつかない姿勢
- 〔 ① 腰が安定・固定する ②足がぶらぶらしない(補助台) ③テーブルが肘の高さ
※体がぐらつくと嫌がる。タオル等で腰回りを固めてあげると安定する 〕

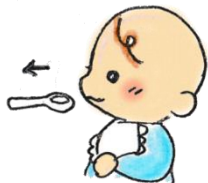
介助のコツ

食べ物を見せる



スプーンはボウル部が浅く幅が広すぎない形の方が食べやすい

水平に引く



① 目や鼻、口で確認（食べ物の確認）

- ・皿の中を見せる
- ・指でちょっとお味見

② スプーンの先に食べ物をのせる

- ・スプーンが近づき、上唇が食物をとろうとひくひくする

③ スプーンが軽く下唇にふれ、上唇でアムッと口を閉じたら水平にひく

- ・赤ちゃんが自分の口で取り込み、ごっくんする練習

④ 味わい、口を閉じてゴックンしたら褒める

- ・粒が残ったり、量が多いと口から出す

※介助者は一さじの量や形状が適切か確認する

【食べ方の目安】

- 機嫌のよい午前中に
- 赤ちゃんの様子を見ながら1日1さじから
- 母乳やミルクは欲しいだけ与える



それダメ！



- ・ゴックンと飲めるよう口の奥までスプーンを入れなすりあげる

【調理のポイント】

- ① 滑らかにすりつぶした状態にする（ポタージュ状）
- ② 素材の味を活かした調理をする（味付けをする必要がない）
- ③ ひと肌くらいの温かさが食べやすい

【献立のポイント】

- ① まずは消化の良いおかゆを1さじずつから
- ② 慣れてきたらおかゆに野菜をプラスしていく
- ③ 白身魚などのたんぱく源は離乳食を初めて1ヶ月経過してから

【中期】（モグモグ期：7～8ヶ月頃）



食べる機能獲得のため、最も重要な時期。押しつぶし食べをしっかりとさせる

《支援のポイント》

- ・舌を上下に動かし、食べ物をつぶせるように支援（動きを覚える）
- ・唇が左右に伸び縮みする（唇を観察しよう）・・・顔が引き締まる

《食べさせ方》

食べる量を気にする必要はないが、主食、主菜、副菜が入るようにする

《姿勢》

やや前かがみのぐらつかない姿勢（初期と同じ）

介助のコツ

ベビーチェアで
ゆったり食事を
楽しむ



足が床やイスの補助板につくような形で座る。姿勢が安定することであごや舌に力が入るようになる。

① 初期の①～④と同じ

② 舌を上あごに押し付けてつぶす様子を観察する

- ・子どもと一緒にやってみる
- ・舌で押しつぶせる固さが再度確認する

注意

舌を上手に使うって押しつぶす動きが出来ないと、噛まずに飲み込む癖がつく、刻んで小さくするだけの食事は飲み込み癖をつけてしまうので注意する

③ すすり飲みのトレーニングを始める

- ・スプーンを横にして上唇にあてがうように
- ・お椀で飲む練習（薄めの椀）
- ・コップで飲む練習（両手で持つ）

唇捕食

上下の動き不足は、**噛む発達のみずみずきの原因**となるので焦らず進める



上あごで固さ、舌で大きさが分かると言われている

スプーンへの興味が湧いてくる。食事の時に与えてあげると、使えなくても自分から手を伸ばすようになる。

【食べ方の目安】 1日2回食へ

【母乳】食後＋欲しがるだけ

【ミルク】食後＋3回



それダメ！



ぱくぱく食べるわ～

- ・スプーンを舌の真ん中より奥に入れる

↓
押しつぶさず、飲み込んでしまう

- ・子どもの飲み込みを確認せず次の食べ物を入れる

↓
子どもは飲み込むしありません・・・

大きな勘違いです！！

【調理のポイント】

- ① 親指と薬指でつぶせる程度の固さ(豆腐くらい)
初期食から徐々に水分を減らしていく
- ② 小さなかたまりを意識して調理する、細かく切った食事ではつぶす練習にならない
- ③ いろんな素材を取り入れる

【献立のポイント】

- ① ごはん・タンパク類・野菜の入った献立を
- ② 少しずつ味付けの幅を広げ、風味豊かに
- ③ 献立のバリエーションを増やす

【後期】（カミカミ期：9～11ヶ月頃）

《支援のポイント》

- ・舌の上下の動きが十分できるようになったか観察する
- ・舌や顎を左右にも動かせるようになる（大人と同じ食べ方）
- ・右の歯ぐきでつぶすときは右の口元が伸縮（唇を観察しよう）

《食べさせ方》

栄養の大半は離乳食で補う。バランスの良い献立にし、3回食へ。食生活のリズムづくりを。

《姿勢》

椅子に座らせる。足が床下につくように配慮する（補助台を置くなど）

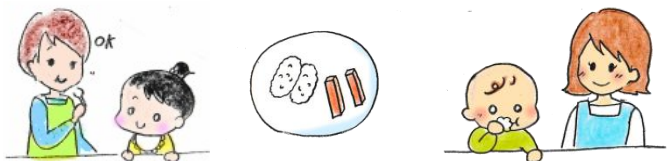
介助のコツ

《食べ方の目安》 1日3回食へ

【母乳の場合】 食後＋欲しがるだけ

【ミルクの場合】 食後＋2回

☆ 手指が発達し、親指・人差し指でつまめるようになる ☆



カミカミ期のスプーンは、赤ちゃんが持つ用とお母さんが持つ用の2本準備しましょう。はじめはうまく使えませんが、持たせてあげるようにしましょう。



① 子どもの発達状況に合わせる

- ・舌の上下の動きを確認する

② 手づかみ食べの練習をする

- ・パンやスティック煮野菜を手に持たせる
- ・食べ物の大きさや固さ、一口量を子ども自ら手や唇や歯で感じ取る
- ・前歯で噛み切る練習をする（前歯は敏感）

③ 子どもの意思で選べる配慮

- ・自立食べの一步
自分の意思で食べるようにすると、食べる意思が育つ

※こぼして汚しながら覚えるものなのでこぼすこと、手遊びすることが当たり前と思っておおらかに見守る

【調理のポイント】

- ① 食材の固さは完熟バナナくらいを目安に
 - ・歯ぐきでつぶせる固さ
 - ・つぶして噛むと、唾液と混ざっておいしくなる体験をさせる
- ② 手づかみ食べがしやすい工夫を
 - ・食パンをスティック状にし、手に持たせる
 - ・一口大に切るのではなく、子どもに握らせ前歯で噛みとらせるよう工夫をする
- ③ 大人の食事を薄味にすると取り分けも可能に（塩分過剰に注意）

【献立のポイント】

- ① 主食・主菜・副菜の入った栄養バランスの良いものを
- ② 9ヶ月頃から鉄が不足しやすいので、赤身魚や青魚の血合い、赤身の肉などを取り入れる
↓↓↓
〔 離乳食が進まない場合は食後にフォローアップミルクを飲ませる 〕
- ③ 彩りの良い料理で食欲を引き出す

【完了期】（パクパク期：12～18ヶ月頃）

《支援のポイント》

- ・歯ぐきで噛む
- ・頬を膨らませて食べる。口をすぼめたりして噛んで食べる
- ・少しずつ使用食品の幅を広げ、子どもが噛めるようになったら食材の切り方を少し大きめにする
- ・食事にムラがあったり、食べこぼす時期なので見守ることが大事
- ・大人も一緒に噛んで見せる

《食べさせ方》

3食 + 間食（間食も食事の一環）で栄養を補う

《姿勢》

椅子に座らせる、背筋が伸びるように配慮する

⇒正しい姿勢が保てるテーブルが必要



- ・子どもが背もたれに寄りかかっていないか
- ・足が床か補助台にしっかりついているか
- ・椅子とテーブルの高さは適切か

食事に興味を持つ会話を

「どれ食べる?」「おいしいね」など話しかけ、食事に興味を持つ工夫を



自分で食べる動きを助ける

肘がテーブルに着く高さに合わせ、足の裏が床または補助板につく姿勢で、背中をまっすぐ伸ばして座る



介助のコツ

子どもの食べる意欲を引き出す

手づかみ食べの全盛期。スプーンをテーブルに出しておく、自然と興味を持ち、使うようになる



哺乳瓶からコップに

コップを使えるようになるため、少しずつ哺乳瓶から切り替えていく



《食べ方の目安》 1日3回食+おやつ

離乳食から幼児食への本格的な移行へ
母乳やミルクは少しずつ減らしていく（断乳）

スプーンは自然に柄を上から持つようになり、食べ物を自分で口に運べるようになる



【調理のポイント】

① 食材は噛みとれる固さと大きさに

子どもの一番奥の歯が生えるのは3歳頃。奥歯ですり潰すような繊維質の食材は、長さを短くするなどの配慮が必要（もやしなど）

② 手づかみ食べをしやすい調理を

③ 薄味ながらも味付けに変化を

④ とろみをつけると、子どもはスプーンで食事をすくいやすくなる

【献立のポイント】

① ごはん、おかず、汁物の三角食べを習慣づける

② 和食を中心に洋風や中華の献立も取り入れる

③ 子どもの食事量は限られており、おやつ（間食）は食事で摂りにくい乳製品や芋類、果物などを利用する

離乳期から幼児期前期の子どもたちが苦手な食材

• ぺらぺらしたもの	レタス、わかめ
• 皮が口に残るもの	豆、トマト
• 硬すぎるもの	かたまり肉、えび、いか
• 弾力があるもの	こんにゃく、かまぼこ、きのこ
• 口の中でまとまらないもの	ブロッコリー、ひき肉
• 唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも
• 匂いが強いもの	にら、しいたけ
• 誤飲しやすいもの	こんにゃくゼリー、もち

小児科と小児歯科の保健検討委員会：歯からみた幼児食のすすめ方、小児保健研究66（2）：353，2007引用一部改変

奥歯の萌出は3歳ごろ……これらの食品は食塊の形成が難しく苦手と思う子どもも多いようです。

離乳食の介助を見直そう！

	「もったいない介助」	→	「そしゃく力を育てる介助」
その1	「大きな口をあけて、あーん」	→	一口量が多すぎるのは丸呑みの原因。舌を上手に使うって飲み込む、押しつぶすなどができるよう「小さなお口」を促しましょう。
その2	スプーンにてんこもり。	→	スプーンの先にのる量にし、唇での取り込みを促しましょう。
その3	口の奥に入れてなすりあげる。	→	子ども自身が自分で唇が閉じて取り込むのを待ちましょう。
その4	口から出すとダメだし。 （偏食ではない）	→	口から出すことは、量が多い、形態が合わず飲み込めないなどの理由がある。それらを異物と判断し口から出せることをほめよう。間をおいて再度食べさせてみる。
その5	口や手が汚れるとすぐに拭く。	→	すぐに拭かずに唇の動きを見守り、唇で摂ることを促しましょう。また、手で食品に触れることも発達を促すうえで必要です。
その6	口にたまると水分で流し込む。	→	多くの水分で食事を飲み込むと、噛まない習慣がつく。唾液の分泌が乏しいときにはスプーンに少量与えるだけでも飲み込みやすくなる。
その7	手出しさせず、見せもせず。	→	食物への認知が食べる機能獲得の第一歩。食事の香りを嗅いだり見せたり、一口分置いて触らせることが大事。
その8	べたべた料理の手づかみを経験させずに食具を与える。	→	べたつく物をきれいに食べられるようになるまで、食具と手づかみ食べを併用する。
その9	唇捕食ができないうちにフォークを使う。	→	唇での捕食とかじりとりができれば、フォークを与えてよい。
その10	唇捕食ができないうちにスパウトやストローを使わせる。	→	歯にあたらず唇だけで取り込めるようになったら、スプーンやお椀ですすり飲みの練習を始める。

保育園給食における離乳食の進め方【目安】

月 齢			5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃
目 安 量	離乳食(回)		1	2	2	3
	母乳		欲しがるだけ与える			
	育児用ミルク		一日1000ml 1回200ml	1日700～900ml 一回140～180ml	1日500～700ml 1回100～140ml	徐々に牛乳に 切り替えていく
与え方 (参考例)	1回目(家庭)					離乳食
	2回目(保育園)					朝おやつ
	3回目(保育園)					離乳食
	4回目(保育園)					3時おやつ
	5回目(家庭)					離乳食
	6回目(家庭)					
食べ方の特徴			口を閉じて 飲み込む	もぐもぐして 飲み込む	カミカミして 飲み込む	前歯で噛みとる
調理形態			なめらかにすりつぶした ポタージュ状	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯茎でつぶせる固さ 完熟バナナくらい	歯茎で噛める固さ 肉団子くらい
1 回 あ た り の 目 安 量	主食	米	・つぶしがゆから始める 		全がゆ90～ 軟飯80g 	軟飯90～ ごはん80g
		副菜	野菜・果物	・すりつぶした野菜を試してみる 	20～30g 	30～40g
	主菜	豆腐または	・慣れてきたら、つぶした豆腐・ 白身魚などを試してみる ・基本は味をつけずにだし汁で 煮るようにする ・だしは野菜だしや昆布だしから始 め、かつお→いりこ→鶏がら と進めるとよい (※鶏がらを使う場合、余分な脂はとる) いずれかを使用	30～40g	45g	50～55g
		魚または		10～15g 白身～赤身	15g 赤身～青魚	15～20g ～青魚
		乳製品または		50～70g	80g	100g
		卵(個)または		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	肉のいずれか	10～15g ささ身から始める	15g	15～20g		
調味料(1食分)		つけない	食塩：0.1～0.15g (1つまみ0.5g) 醤油なら小さじ1/6 味噌なら1g 砂糖：2～2.5g	食塩：0.16～0.3g 醤油なら小さじ 1/3 味噌なら2～3g 砂糖：3g	食塩：0.4～0.5g 醤油なら小さじ2/3 味噌なら4～5g 砂糖：4g	
食べ方の目安			★子どもの様子を見ながら 1さじずつから始める	★1日2回食で 食事のリズムを つけていく ★食材の 種類を増やして いく	★1日3回食に進める ★みんなで食べる 楽しさを知る ★9か月から体内の 鉄が不足ぎになる ため、離乳の進行為 遅い時は、フォロー アップミルクに切り 替える。	★1日3回の食事の リズムから生活の リズムを整える ★手づかみ食べを し、自分で食べる 楽しさを知る

食材表・調味料表（目安）

○…食べていいもの △…注意して少量やごくたまになら(初期の場合は後半から) ×…まだ与える時期ではないもの ◆本表の食材は幼児期では基本的に食べることができます。

食品名	初期	中期	後期	完了期	食品名	初期	中期	後期	完了期	食品名	初期	中期	後期	完了期	食品名	初期	中期	後期	完了期
穀類					鶏むね肉(皮なし)	×	△	○	○	はんぺん	×	×	×	△	無糖ヨーグルト	×	○	○	○
米	○	○	○	○	鶏もも肉(皮なし)	×	△	○	○	ちくわ	×	×	×	△	チーズ	×	△	○	○
麦	×	×	×	△	牛肉	×	×	○	○	かまぼこ	×	×	×	△	生クリーム	×	×	×	×
食パン	○	○	○	○	豚肉	×	×	○	○	さつま揚げ	×	×	×	△	アイスクリーム	×	×	×	×
うどん(干)	△	○	○	○	ベーコン	×	×	×	△	卵					カルピス	×	×	×	×
そうめん(干)	×	△	○	○	ウインナー	×	×	×	△	卵黄	×	○	○	○	ヤクルト	×	×	×	×
中華麺	×	×	△	○	ハム	×	×	×	△	卵白	×	△	○	○	野菜類				
ビーフン	×	×	△	○	魚介類					全卵	×	△	○	○	人参	○	○	○	○
スパゲティ	×	△	○	○	たい(白身魚)	○	○	○	○	大豆					玉ねぎ	△	○	○	○
マカロニ	×	△	○	○	メルルーサ(白身魚)	○	○	○	○	豆腐	○	○	○	○	キャベツ	△	○	○	○
麩	△	○	○	○	さけ(白身魚)	△	○	○	○	厚揚げ(油抜き)	×	×	×	△	ピーマン	×	△	○	○
小麦粉	×	△	○	○	あじ(青身魚)	×	×	△	○	油揚げ(油抜き)	×	×	×	△	パプリカ(赤、黄)	×	△	○	○
白玉粉	×	×	△	○	さば(青身魚)	×	×	△	○	高野豆腐	×	○	○	○	トマト	○	○	○	○
芋類					いわし(青身魚)	×	×	△	○	豆乳	×	△	○	○	きゅうり	△	○	○	○
じゃが芋	○	○	○	○	かつお(赤身魚)	×	△	○	○	納豆	×	○	○	○	ブロッコリー	△	○	○	○
さつま芋	○	○	○	○	まぐろ(赤身魚)	×	△	○	○	きな粉	△	○	○	○	カリフラワー	△	○	○	○
里芋	△	○	○	○	かじき(赤身魚)	×	△	○	○	大豆(つぶす)	×	×	△	○	かぼちゃ	○	○	○	○
山芋(※1)	×	×	△	△	しらす干し	○	○	○	○	小豆	×	×	△	○	アスパラガス(穂先)	△	○	○	○
片栗粉	○	○	○	○	えび	×	×	×	△	甘納豆	×	×	×	△	オクラ	×	×	△	○
春雨	×	△	○	○	かに	×	×	×	△	乳製品					もやし	×	×	△	○
こんにゃく	×	×	×	×	いか	×	×	×	△	牛乳・スキムミルク(料理)	×	○	○	○	大根	○	○	○	○
肉類					あさり	×	×	△	△	牛乳・スキムミルク(飲物)	×	×	×	△	かぶ	○	○	○	○
鶏ささ身	×	○	○	○	ツナ(水煮)	×	○	○	○	飲むヨーグルト	×	×	×	○	冬瓜	○	○	○	○

(※1)生食せず加熱して利用しましょう。

食材表・調味料表の作成にあたっては、子どもの消化吸収能力は未発達であり、脂質や高糖質の食材は身体に負担を与える可能性があるため発達に応じて選択することとした。また、皮や種、食物繊維が多く、食材自体が固いものなどは食べる機能(咀嚼能力・歯の萌出時期など)を考慮した。また、食材に消化酵素を含み口腔内に何らかの刺激を与えられられるものについても検討した。その他、味覚が敏感なため食材独特のアクや刺激がある食材についても考慮した。食材等の使用についてはさまざまな意見があると予想されるが、個々の子どもの発達段階に応じて選択することが望ましいと思われる。

食材表・調味料表（目安）

○…食べていいもの △…注意して少量やごくたまになら ×…まだ与える時期ではないもの

食品名	初期	中期	後期	完了期	食品名	初期	中期	後期	完了期	食品名	初期	中期	後期	完了期	食品名	初期	中期	後期	完了期
野菜類					しょうが	×	×	×	×	えのきたけ	×	×	△	○	醤油	×	△	○	○
なす（※3）	×	○	○	○	果物類(※4)					エリンギ	×	×	△	○	味噌	×	△	○	○
にがうり	×	×	×	×	りんご	○	○	○	○	舞茸	×	×	△	○	植物油	×	×	△	○
とうもろこし(※2)	×	×	×	○	バナナ	○	○	○	○	マッシュルーム	×	×	△	○	バター	×	×	△	○
ほうれん草	△	○	○	○	みかん	○	○	○	○	海藻類					マーガリン	×	×	△	○
レタス	△	○	○	○	オレンジ	○	○	○	○	わかめ	×	△	○	○	ごま油	×	×	×	△
サラダ菜	△	△	○	○	キウイフルーツ	×	△	○	○	ひじき	×	×	△	○	オリーブオイル	×	×	×	△
小松菜	△	○	○	○	メロン	×	△	○	○	海苔	×	△	○	○	トマトケチャップ	×	×	△	△
チンゲン菜	△	○	○	○	スイカ	×	△	○	○	寒天	×	×	△	○	マヨネーズ	×	×	×	△
ねぎ	×	×	×	○	梨	×	×	△	○	種実類					酢	×	×	×	△
にら	×	×	×	○	ぶどう	×	×	△	○	くるみ	×	×	×	△	みりん (アルコール分をとばし使用)	×	×	△	○
白菜	△	○	○	○	柿	×	×	△	○	ピーナッツ	×	×	×	△	ウスターソース	×	×	×	×
しそ葉	×	×	×	○	いちご	△	○	○	○	アーモンド	×	×	×	△	コンソメ	×	×	×	×
パセリ	×	×	×	○	桃	×	△	○	○	ごま	×	×	×	△	中華スープの素	×	×	×	×
グリーンピース(※3)	×	△	○	○	びわ	×	×	×	○	ココア	×	×	×	△	カレー粉	×	×	×	△
セロリ	×	×	×	○	レモン	×	×	×	△	だし					カレールウ	×	×	×	△
三つ葉	×	×	×	○	みかん(缶詰)	×	×	×	○	昆布	○	○	○	○	黒砂糖 (1歳を過ぎてから)	×	×	×	△
さやいんげん	×	△	○	○	桃(缶詰)	×	×	×	○	かつお節	△	○	○	○	はちみつ (1歳を過ぎてから)	×	×	×	△
春菊	×	×	×	○	パイン(缶詰)	×	×	×	○	煮干し	×	○	○	○	菓子類				
ごぼう	×	×	×	△	さくらんぼ(缶詰)	×	×	×	○	鶏がら	×	○	○	○	赤ちゃんせんべい	○	○	○	○
れんこん（※3）	×	△	△	○	きのこ類					調味料					ウエハース	×	×	△	○
たけのこ	×	×	×	△	しいたけ	×	×	△	○	砂糖	×	△	○	○	クッキー・ビスケット	×	×	×	△
にんにく	×	×	×	×	しめじ	×	×	△	○	塩	×	△	○	○	卵ボーロ	×	△	○	○

(※2)皮などをとったクリームタイプであれば、もう少し早い段階から○

(※3)野菜については、すりおろしたり、アク抜きや皮をむいたりを十分にすれば、使用できるものもあります。

(※4)果物には消化酵素などを含むものがあります。果物は生食することが多く衛生的にも心配です。離乳期には、他の食材と同様にはじめは加熱したものから少しずつ与えましょう。



Q1. 離乳食をスタートしたが、咀嚼・嚥下(ごっくん)がうまくできません。

まずは、離乳食がよくすりつぶされてるか確認しましょう。はじめのうちは、口から押し戻してしまうことがあります。お口から押し出してしまったら、スプーンですくって戻してあげましょう。舌での押し出しが強い場合は少しスタートを遅らせるなど、焦らず進めていくことが大事です。

Q2. 噛まずに丸呑みしてしまいます。どうしたらいいですか？

噛む力が発達できていないようなので、まずは一口の適量を覚えるよう、前歯で噛み取る練習をさせましょう。はじめのころは、つぶしたり、とろみをつけたりすることで飲み込みやすくなりよいのですが、9～11ヶ月頃になると刻みすぎたり、食材が柔らかすぎたり、とろみのつけすぎは、噛まずに飲み込む原因になるため、子どもの口、舌の動きや食べている様子を観察し、その子に合った形状の食材を食べさせましょう。

Q3. 食事は子どもの欲しがるだけあたえてもいいの？

離乳食のスタート時期に新しい食品を出す場合は、1さじずつから始めましょう。離乳食が進んでいけば、食欲に任せることが基本になりますが、ごはん・野菜・タンパク類が入ったバランスの良い献立を、食欲旺盛なら野菜が多めの献立を心掛けましょう。ただし、急激に体重が増えている場合や、成長曲線から外れる場合は、保健福祉センターか、かかりつけ医に相談しましょう。また、糖分の多い果汁などの飲み物を哺乳瓶でたくさん飲ませるのはよくありません。

Q4. レトルト食(ベビーフード)を使ってもいいの？

忙しい時や、外出時、メニューに変化を持たせる時などに使われて良いと思います。※ベビーフードに野菜などを加えると変化がつかます。しかし中には味が濃いものもあるため、一度味見をしてから利用するようにしましょう。また子どもの月齢に合わせたものや、レバーなどの不足しがちな鉄分の入ったものを選ぶようにしましょう。開封後は細菌が増えやすくなりますので、食べ残しや作り残しがないように心掛けましょう。



??



Q5. アレルギーが怖いので、なかなか食材を増やせない

自己判断で離乳食を遅らせないようにしましょう。授乳・離乳支援ガイドに従って、ごく少量から始めてみましょう。

もしも家族に食物アレルギーがあったり、アレルギーかもしれないと思う症状（発疹・赤みがでるなど）があるならば、自己判断ではなくかかりつけ医に相談しましょう。

何かあった場合、病院の診察時間に間に合うよう午前中に食べさせるようにしましょう。

Q6. 食べる意欲が見られない、食に興味がない

ミルクや食事の間隔をまずは見直し、しっかり外遊びをしておなかを空かせるリズムを作っていきましょう。

手づかみ食べや、食べる楽しさを知ると食に興味がわくこともあります。

しかし、だらだら食べはよくないため、食べ始めて20分以上たったら食べるのを切り上げましょう。

Q7. お粥の作り方、だしの取り方がわからない

【お粥の水加減】



	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
米：水	1：10	1：7	1：5	1：2～3
ごはん：水	1：5	1：3	1：2	1：0.5～1

【だしの取り方】



◎昆布だし（水から煮だす方法）

1. 水200ccに5cm角の昆布1枚を30分～40分つける。
※前日の夜、水につけて冷蔵庫に入れ、翌日の朝使用できます。



◎かつおだし

1. 熱湯200ccにかつお節1パック（約4g）を入れ、3分おいて、茶こしでこす。



離乳食調査表(入所時)0歳児

名前【
生年月日【. .】

< 栄養法 > ○をつけてください

母乳 混合乳 ミルク 離乳食

・ ミルクの種類 (品名) 【

・ 哺乳瓶の乳首について 【 S M L クロスカット 母乳実感】

・ ミルクの1回量 【1回 CC】

・ 飲み具合 集中して 休みながら 眠りながら

・ 授乳時間 【1日 回程度】 時間のところに○をつけてください



< 離乳食について > ○をつけてください

・ 現在の状況

ポタージュ状 カスタードクリーム状 豆腐くらいの固さ (つぶつぶ)

薄切りバナナくらい形あり

・ 離乳食の時間 【1日 回】 時間のところに○をつけてください



・ 食事の様子

椅子に座る 膝の上に座る

食べさせる 手づかみで食べる スプーンを持つ 1人で食べようとする

・ 食べ具合

よく食べる ふつう あまり食べない

・ 水分補給について

哺乳瓶 マグマグ (スパウト) ストロー

・ 好きな食べ物 【

・ 嫌いな食べ物 【

・ アレルギーの有無 無 有 【

・ 体質について 下痢しやすい 便秘がち その他 【

・ 困っていること、気になること

【

離乳食 食材調査票

名前()

これまでにご家庭で食べたことのある食材に、○をつけて下さい。段階は目安です。
 (※野菜と果物については、同じ分類の食材を食べていれば、食べたことがなくても提供させていただくことがあります。)
 はちみつは1歳過ぎてからの提供になります。
 月に1回、確認をさせていただきます。

(4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月)

	食材			
	初期(ゴックン期)	中期(モグモグ期)	後期(カミカミ期)	完了期(パクパク期)
穀類	米 食パン うどん	スパゲティ マカロニ 小麦粉 麴 そうめん	中華麺 ビーフン	麦 白玉粉
芋類	じゃが芋 さつまいも 片栗粉 里芋	春雨		山芋
肉類		鶏(ささみ、むね、もも)	牛肉 豚肉	ベーコン ハム ウインナー
魚介類	白身魚(たい、メルルーサ) しらす干し	鮭 ツナ(水煮) 赤身魚 (まぐろ、かじき、かつお)	青身魚(あじ、さば、いわし) あさり	えび かに いか はんぺん ちくわ かまぼこ さつま揚げ
卵		卵黄 卵白	全卵	
大豆類	豆腐 きな粉	高野豆腐 豆乳 納豆	大豆(つぶす) 小豆	厚揚げ 油揚げ 甘納豆
乳製品		牛乳・スキムミルク(料理) 無糖ヨーグルト チーズ		牛乳・スキムミルク(飲み物) 飲むヨーグルト
野菜類	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ 大根 アスパラ(穂先) 冬瓜 きゅうり ほうれん草 レタス 小松菜 チンゲン菜 白菜 サラダ菜 かぶ とうもろこし(クリーム状)	ピーマン パプリカ(赤・黄) なす さやいんげん	オクラ もやし グリーンピース れんこん	とうもろこし(粒) にら しそ葉 セロリ 三つ葉 ごぼう たけのこ ねぎ パセリ 春菊
果物類	りんご バナナ みかん オレンジ いちご	キウイフルーツ スイカ メロン 桃	梨 柿 ぶどう	びわ レモン 缶詰(みかん 桃 パインアップル さくらんぼ)→シロップを除く
きのこ類			しいたけ えのき茸 しめじ マッシュルーム	エリンギ 舞茸
海藻類		わかめ 海苔	ひじき(長ひじき) 寒天	
種実類				くるみ ピーナッツごま ココア アーモンド
だし	昆布 かつお節	煮干し 鶏がら		
調味料		砂糖 塩 醤油 味噌	植物油 バター マーガリン みりん トマトケチャップ	ごま油 オリーブオイル 酢 黒砂糖 マヨネーズ カレー粉 カレールウ
菓子類	赤ちゃんせんべい	卵ボーロ	ウエハース	クッキー ビスケット

離乳食支援の基本的流れ (例)

食物アレルギーがある場合は、医師の診断書の提出が必須。

入園面接 保護者と面談

保育士
(給食担当者)

- ・ 子どもの離乳食の進み具合について把握する
- ・ **離乳食調査票**を用いて、保護者に聞き取りを行う
- ・ **保育園における離乳食の進め方、食材表**を用いて、保育園での取組を説明する
- ・ 要望があれば、**はじめよう離乳食、口の動きと移行のポイント、離乳食の調理形態**などの資料を用いて説明する

保育園では、離乳食のすすめ方、食材表等に則り給食提供が行われている。保護者には、保育園での離乳食のすすめ方や食材表・調味料表の進捗に合わせて家庭でも食事がすすむよう願います。

保護者へ 離乳食 食材調査票 を配付

保育士
(給食担当者)

- ・ 家庭で **離乳食食材調査票**を記入してもらう
- ・ **離乳食食材調査票**は、毎月記入し提出してもらう旨伝える

提出された調査票は、保育士・給食担当で共有し、保管する。

保護者と再面談 (※必要な場合)

保育士
(給食担当者)

- ・ **離乳食 食材調査票**の聞き取りを再度行う

保育園〇歳児担当と給食担当者による共通理解

- ・ 職員会議や給食会議等で共通理解を図る

保育園における離乳食のすすめ方、食材表・調味料表は保育室に掲示

給食担当者

離乳食の提供

連携

保育士

子どもの食べる機能に応じた食事介助

毎日 子どもの食事の様子を観察する or 情報の共有

保育士
給食担当者

- ・ 口の動き、飲み込みの状況などから子どもの食べる機能について観察する
- ・ 提供した食事が子どもの食べる機能に適しているか検討する

保護者

毎日 子どもの食事の様子を保護者に報告する

保育士

子どもの食に関する相談等は給食担当と共有

毎月 離乳食 食材調査票の提出・聞き取り

給食担当者

保護者

保育士

給食担当者

次の段階にあげる判断は3者で協議し決定

離乳期の支援が、「噛む力」を養う。研修等に積極的に参加し研鑽をつむことが大切である。

あとがき

平成28・29年度 給食検討委員会では「食育を見直そう～離乳期からの食育～」について研究をすすめてまいりました。
2年間にわたる全4回の給食研修会とアンケート調査により、多くの職員から福岡市で統一された離乳食に関する資料が欲しいとの要望があったため、『離乳食のすすめ方』『離乳食使用食材表』『離乳食介助のポイント』などを記載した【離乳食おたすけBOOK】を作成しました。あくまでも目安として活用していただくことが前提ですが、保育士と給食職員間での情報共有や保護者への情報提供のための資料として活用していただければ幸いです。この資料が、保育士・保護者・給食職員全体の離乳食支援の一助となることにより、子どもたちが食べる機能を発達させ、食事が楽しいと感じることを願っています。

【参考文献】

- ・厚生労働省 授乳・離乳支援ガイド 平成19年3月
- ・(株)母子保健事業団 授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き 2008年度版
- ・日本小児歯科学会 小児科と小児歯科の保健検討委員会:歯からみた幼児食の進め方
- ・医療法人 たかぎ歯科:手塚文栄 「もったいない介助」と「そしゃく力をたすける介助」

【監修】

中村学園大学短期大学部 食物栄養学科

准教授 森脇 千夏先生

【作成】

平成28・29年度 給食検討委員会

リーダー	井手上 未 往
副リーダー	石 田 薫
会 計	加 納 志津香
書 記	土 屋 恭 子
庶 務	右 田 真 弓
庶 務	稲 富 優 実子
庶 務	荒 武 幸 子
公 立	森 次 純 子

(南 区	ひかり保育園)
(東 区	博多保育園)
(早良区	野芥保育園)
(西 区	ひなぎく保育園)
(中央区	舞鶴保育園)
(博多区	月隈保育園)
(城南区	田島保育園)
(早良区	南庄保育所)

福岡市こども未来局 子育て支援部 指導監査課

給食指導係長 田中 浩美先生

【発行】

福岡市保育士会

【印刷】

(株)博多印刷



福岡市保育士会 給食検討委員会