✿離乳食について✿

原町みゆき保育園　一時保育

食物アレルギーの原因となる食材（食品衛生法に基づく）につきましては、
必ずご家庭で試していただいてからの提供となります。登園直前を避け、
体調の良い時に、進めてください。

＜前期食＞　５～６ヶ月頃から
・ １０倍がゆ、野菜３～４種、豆腐、鶏ささみ、白身魚を使用して献立を立てています。
・ 水分補給として、離乳食にかつおだし、または昆布との合わせだしを提供しています。
✿離乳食での白身魚は、カジキなどを使用しています。

＜中期食＞　７～８ヶ月頃から
・ ７倍がゆ又はうどん、野菜３～４種、豆腐、鶏ささみ、白身魚を使用して献立を立てています。
　フルーツの提供も始まります。
・ 水分補給として、離乳食にかつおだし、または昆布との合わせだしを提供しています。
✿人参や大根などのスティック野菜をにぎって、かじりとりの練習をしています。

＜後期食＞　９～１２ヶ月頃から
・ 乳児の食事を薄味に調整して、食べやすいよう刻み、軟飯など
　様々な食材の提供、15時のおやつが始まります。
・ 園でのミルクの提供がなくなります。
・ 鮭以外にも、鯵、さわらなどの魚の提供もあります。

✿卵を始める目安
　７～　８ヶ月頃　　卵黄から始まり、小さじ１から徐々に増やして全卵の１/３個へ
　９～１１ヶ月頃　　全卵１/２個
１２～１８ヶ月頃　　全卵１/２個から２/３個へ

＜完了食＞　１２ヶ月頃から
・ 乳児食を食べやすい大きさ・長さに刻んで提供しています。

✿保育園での食材使用例です。調理の参考にしてみてください。
　山芋（長芋）・・・ お好み焼きなどに使用しています。同じ成分の長芋を使用することが
　　多いです。
　ゼラチン　　・・・ 手作りのゼリーなどに使用しています。
　　ご家庭でのお試し例：ハンバーグのつなぎ、ジュレなど。
　　市販品では、加糖タイプのヨーグルトに使われていることが多いです。
　えび　　・・・ 茹でてサラダや中華丼などに使用しています。
＜その他注意事項＞
・ はちみつは、乳児ボツリヌス症の恐れがあるので、０歳児クラスでの提供はありません。
・ 主に右の表の食材を使用して離乳食・給食の提供を行います。その他の食材に関しては、
　献立表をご確認の上、初めての食材は事前に必ずご家庭でお試しください。
・ 水分補給
　前期食（５、６ヵ月頃）までは白湯、中期食（７、８ヵ月頃）以降は、麦茶を提供します。

≪離乳食進行表≫

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

原町みゆき保育園の離乳食の進め方に沿った食材の聞き取り表です。
食事の段階が移行する前にお試しください。

	提供が始まる食品	食べた日①	食べた日②	特記 例）発疹が出た
前期食	豆腐	月　日	月　日	
	白身魚	月　日	月　日	
	鶏ささみ	月　日	月　日	
中期食	うどん	月　日	月　日	
	バナナ	月　日	月　日	
後期食	りんご	月　日	月　日	
	オレンジ	月　日	月　日	
	鮭	月　日	月　日	
	豚肉	月　日	月　日	
	ごま	月　日	月　日	
	全卵をつなぎで使用した料理 例：ハンバーグなど	月　日	月　日	
	乳製品（非加熱のチーズまたはヨーグルト）	月　日		
	加熱調理した牛乳　例：シチューなど	月　日	月　日	
	ゼラチン	月　日		
完了食	山芋（長芋）	月　日	月　日	
	たらこまたはししゃもの魚卵	月　日		
	牛乳（非加熱）	月　日	月　日	
	全卵使用の卵料理　例：卵焼きなど	月　日	月　日	
	さば	月　日	月　日	
	えび	月　日	月　日	
	大人と同じかたさのご飯（　　）　揚げ物（　　）　マヨネーズ（　　）			