

保育園・認定こども園における離乳食の進め方



2024(令和6)年4月

豊岡市教育委員会 幼児育成課

目次

はじめよう離乳食	P 2
段階別の基本を知ろう!	P 3
口の動きと移行のポイント	P 5
離乳食のかたさ・大きさの目安	P 6
離乳食介助のポイント	P 9
離乳の進め方の目安	P13
離乳食と食物アレルギー	P14
離乳食調査票(0~1歳児用)	P15
離乳食食材調査票	P17
参考資料	P18



はじめよう離乳食

離乳とは？

離乳とは、成長にともない、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、そのときに与えられる食事を離乳食といいます。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達します。摂食する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していきます。また摂食行動は次第に自立へと向かっていきます。

始めるタイミングは？

- 首が座り、支えてあげると座れる
- 大人が食事をしていると食べたそうに目で追う
- 食べものに興味を示す
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出さなくなる

離乳食を始める時期は5～6ヶ月頃

離乳の役割とは？

- ・ 栄養素を補給する
- ・ 消化機能を増強する
- ・ 食べ物への関心を促す
- ・ 食事の楽しさを知る
- ・ 正しい食習慣を確立する



離乳食の注意点

- ・ 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つくりましょう。
- ・ 消化機能がまだ発達していないので、脂肪を控え、薄味を心掛けましょう。
- ・ 調理前はしっかり手を洗いましょう。
- ・ 使う器具は丁寧に洗い、消毒・乾燥させたものを使用しましょう。
- ・ はちみつは、満1歳まで使用しない。
- ・ 牛乳は、調理に使う（加熱利用）のは可能ですが、加熱せずそのまま飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。
- ・ 食物アレルギーについては、医師の診断に基づき十分に配慮しながら除去食を提供します。「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（厚生労働省発行）」、「認定こども園・保育所・幼稚園における食物アレルギー対応マニュアル（豊岡市教育委員会こども育成課発行）」を参考に、対応しましょう。



段階別の基本を知ろう！

☆初期（ごっくん期：5～6ヶ月頃）☆

ゴックン



1日1回。1つの食材を1さじずつから。

おかゆ（10倍がゆ）から始める。無理に進めず、赤ちゃんの様子を見て1さじ、次の日は2さじと増やしていく。初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中がベスト。

《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

主な食材



米



人参



大根



かぼちゃ



いも類



バナナ



りんご



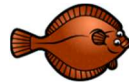
豆腐



パン



うどん



白身魚



卵黄

*米：10倍がゆから

*卵：離乳食を開始して1か月ほどたった6ヶ月頃から、卵黄（耳かき1杯）から始める

*野菜：アクの少ない潰しやすいものを使う（ブロッコリー、かぶ、玉ねぎ、キャベツなど）

☆中期（もぐもぐ期：7～8ヶ月頃）☆

モグモグ



決まった時間に1日2回。

少しずつ食べられる食材を増やし、体験させることが大事。

塩・しょうゆ・砂糖・味噌を、風味付け程度にごく少量使用することもできる。

鉄分不足にならないよう、赤身魚・小松菜・ひじきなどを取り入れる。

《固さの目安》舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

《調理の方法》最初はつぶした状態のもの

慣れてきたら少しずつ形のあるもの

追加できる主な食材



ヨーグルト（無糖）



チーズ



鶏肉（ささみ）



赤身魚（まぐろ、かつお）



納豆



マカロニ・スパゲティ



海藻

*米：7倍がゆ

*海藻：わかめなど茎の硬い部分は取り除く

*卵：卵黄に慣れたら卵白も少しずつ進める

☆後期（かみかみ期：9～11ヶ月頃）☆



1日3回。引き続き、鉄分不足にならないようにする。

食べられる食材を増やせるよう工夫する。

果物やバターなどの油脂類は、便秘予防や解消に効果がある。

《固さの目安》歯茎でつぶせる固さ（完熟バナナくらい）

《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

手づかみ食べを始める（スティック野菜・パンなど）

追加できる主な食材



牛肉



豚肉



牛乳（加熱）



水煮大豆



青皮魚（さば、いわしなど）



きのこ

*米：5倍がゆ（全がゆ）

*野菜：アクや繊維の少ないものを進めていく

*それぞれの食品の持つ味を活かしながら薄味で調理する

☆完了期（ぱくぱく期：12～18ヶ月頃）☆



1日3回+足りない栄養素は1～2回の間食で補う。

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始める。

《固さの目安》歯茎で噛める固さ（肉団子くらい）

《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

追加できる主な食材



えび



牛乳（生）



肉加工品



練り製品



中華麺



マヨネーズ

*米：軟飯

*野菜：少し歯ごたえのある根菜類なども進めていく

*果物：缶詰なども進めていく

*甘い飲み物やお菓子類は離乳を完了してからにする

*大人の食事からのとりわけも増えてくるが、味の濃いもの香辛料の多いものは控える

※ アレルギー症状を起こす可能性のある、ピーナツ、くるみ、アーモンドなどのナッツ類は、0，1歳児では提供しません。



口の動きと移行のポイント

☆離乳食開始前（4～5ヶ月頃）

進め方ポイント	 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



- ・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）

☆離乳食初期（ごっくん期：5～6ヶ月頃）

進め方ポイント	 下唇にさじで合図し 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 （食べものを飲み込む位置まで送る）	上下に動く



- ・食べ物を口からこぼさずにとりこめる
- ・ごっくんができる

☆離乳食中期（もぐもぐ期：7～8ヶ月頃）

進め方ポイント	 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
			 左右同時に伸縮 上下の口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 （食べものを押しつぶす）	 上あごと舌で押しつぶす（前歯の萌出）



- ・舌で押しつぶせる口の動きができています
- ・形のあるもの（やわらかい角切り野菜など）が食べられる

☆離乳食後期（かみかみ期：9～11ヶ月頃）

進め方ポイント	 歯ぐきで潰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
			 片側に交互に伸縮 上下の口唇が捻れながら協調 咀嚼側の口角が縮む	 舌の左右の動き 食べものを歯ぐきに移動	上下・左右に動かして 歯ぐきで食べものをつぶす 前歯の萌出



- ・食べる意欲が見られる
- ・手づかみ食べをしようとする
- ・前歯でのかじり取りができる
- ・歯ぐきでつぶす動きが十分できる

☆離乳食完了期（ぱくぱく期：12～18ヶ月頃）

進め方ポイント	 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら覚える	動きの特徴	 <ul style="list-style-type: none"> ・手づかみ食べから、一口量を覚えながら学習する ・食具を使った時の食べる動きを学習する ・前歯8本、第一乳臼歯が生えはじめる *奥歯が生え揃うのは2歳6か月～3歳6か月
---------	-------------------------------	-------	---



離乳食のかたさ・大きさの目安

離乳初期
(5~6か月ごろ)

離乳中期
(7~8か月ごろ)

離乳後期
(9~11か月ごろ)

離乳完了期
(12~18か月ごろ)

ごはん

最初はとろとろの状態から始め、慣れたら少しずつ水分を減らします



すりつぶす
10倍がゆ



粒が残るくらい
7倍がゆ



粒(5倍がゆ)
に慣れたら軟飯へ



軟飯に慣れたら
ごはんへ

めん

うどん、そうめん
スパゲッティなど



すりつぶす
10倍がゆ



細かく切る
(指で軽くつぶせるかたさ)



1cm程度の
長さに切る



2~3cm程度の
長さに切る

食パン

食パンは、油脂が
少ないのでおすすめ



とろとろに煮る



細かく切り
湯などでやわらかく



1cm角程度に切り
湯などでやわらかく



手づかみしやすい
スティック状に切る

なめらかに
すりつぶした状態

舌でつぶせる
かたさ

歯ぐきで
つぶせるかたさ

歯ぐきで
かめるかたさ



離乳食のかたさ・大きさの目安

離乳初期
(5~6か月ごろ)

離乳中期
(7~8か月ごろ)

離乳後期
(9~11か月ごろ)

離乳完了期
(12~18か月ごろ)

魚

しらす、たら、たいひらめ、かれい、鮭など
中までしっかりとゆでて使います



なめらかにすりつぶす



1~2mm程度にほぐす



5~8mm程度にほぐす



1cm程度にほぐす

卵

卵をかたゆでにし耳かきの先にのせる
くらの量から始めます



卵黄をすりつぶして湯などで飛ばす



卵白もごく少量から与える



卵黄はほぐし卵白は2~3mm程度



卵黄はほぐし卵白は5mm程度

肉

白身魚や豆腐に慣れたら
離乳中期にささみ肉からスタート

まだ食べさせない



すりつぶしてとろみをつけても



粗くすりつぶすか1~2mm程度に



5mm程度に切りほぐす

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせるかたさ

歯ぐきでつぶせるかたさ

歯ぐきでかめるかたさ



離乳食のかたさ・大きさの目安

離乳初期
(5~6か月ごろ)

離乳中期
(7~8か月ごろ)

離乳後期
(9~11か月ごろ)

離乳完了期
(12~18か月ごろ)

根菜

根菜は水からゆでるのが基本ですが、にんじんは湯からゆでると早くやわらかくなります



やわらかくゆでてなめらかにすりつぶす



2~3mm程度に切る



5~8mm程度に切る



1cm程度に切る

葉物

離乳初期・中期は、葉のやらかい部分を使い、離乳後期以降は茎も使えます



すりつぶす、うらごしで繊維を除く



細かく切る



5mm程度に切る



1cm程度に切る

果物

バナナ(例)



刻んですりつぶし湯などにかたさを調整する



2~3mm程度に切る



5mm程度に切る



手づかみ食べしやすいように輪切りに

なめらかにすりつぶした状態

舌でつぶせるかたさ

歯ぐきでつぶせるかたさ

歯ぐきでかめるかたさ



離乳食介助のポイント

【初期】（ごっくん期：5～6ヶ月頃）

《運動・手指機能の発達》

- ・興味のあるものに手を伸ばす
- ・にぎり握みで興味のあるものを自分に引き寄せる
- ・いろいろな物を両手で口にもっていく



《支援のポイント》口唇を閉じて「ごっくん」できるように支援する

《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》ぐらつかない姿勢になるように配慮する

⇒ お尻がずれないように、背中にクッションなどを入れる など

- ①腰が安定する（腰を固定する）
- ②足がぶらぶらしない（補助台を使用する）
- ③テーブルが肘の高さになっている

☆この時期の課題☆

- ・嚥下機能の獲得…口唇を閉じて飲み込むことができるようになる（成人嚥下）
- ・捕食機能の獲得…あご、口唇を意識的に閉じて、上唇で取り込むことができるようになる

介助のポイント

- ①目や鼻、口で確認（食べ物を確認）させる
 - ・お皿にどんなものがあるかを見る
 - ②スプーンの先に食べ物をのせる
 - ・スプーンが近づき、上唇が食べ物を取ろうとひくひくする
 - ③スプーンが軽く下唇にふれ、上唇で挟み込むように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、ごっくんする練習になっている
 - ④味わい、口を閉じて、ごっくんしたらほめる
 - ・粒が残ったり、量が多かったりすると口から出す
- ※ 介助者は、1さじの量や形状が適切か確認する。



これは、ダメ！

「ごっくん」と飲めるよう口の奥までスプーンをいれ、なすりあげること

【中期】（もぐもぐ期：7～8ヶ月頃）

《運動・手指機能の発達》

- ・両手でおもちゃなどをもって遊べる
- ・目で見て、手を伸ばし欲しいものを掴む
- ・上握りから手をひねることができる



《支援のポイント》舌を上下に動かし、食べものをつぶせるように支援（動きを覚える）

口唇が左右に伸び縮みする（口唇を観察しよう：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》ぐらつかない姿勢になるように配慮する（初期と同じ）

☆この時期の課題☆

- ・押しつぶし機能の獲得…形ある食べ物を舌の上下運動で押しつぶして、しっかり口唇を閉じてゴクンと飲み込むことができるようになる

★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

上下の動き不足は、噛む発達のつまずきの原因となるので焦らず進めること！

介助のポイント

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
- ・舌でつぶせる固さか再確認する

※ 舌を上手に使う押しつぶす動きができ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む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（唇で捕食）

- ・スプーンを横にして上唇にあてがうように
- ・お椀で飲む練習をする（薄目のお椀）
- ・コップで飲む練習をする（両手で持つ）



これは、ダメ！ ～「よく食べる子だわ！」は勘違い！？～

- ・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かない

調理のコツ

- ・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
- ・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はならない
- ・いろいろな素材を取り入れる

【後期】（かみかみ期：9～11ヶ月頃）

《運動・手指機能の発達》

- ・つかまり立ちから一人歩きをするようになる。
- ・指先に持った積み木を打ち合わせるなど両手の協働動作ができるようになる



《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

舌やあご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（口唇を観察しよう）

《食べさせ方》栄養の大半は離乳食で補い、3回食にしていく

《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

☆この時期の課題☆

- ・すりつぶし機能の獲得…歯ぐき（奥歯）で、少々硬い食べ物でもすりつぶして食べることができるようになる
- ・水分摂取機能の獲得…上下の口唇を協調させて、前方へ突き出し、コップの縁を捕らえて水などの液体を少しずつ飲めるようになる

介助のポイント

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

- ・食べ物大きさや固さ、一口量を子どもが自分で手や口唇、歯で感じとる
- ・前歯で噛み切る練習する（前歯は敏感！）

③子どもの意思で選べる配慮をする

- ・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

※ こぼしたり、手遊びしたりしながら覚えていく。この時期は、こういうものと割り切り、見守っていく。



調理のコツ

- ・食材の固さは完熟バナナくらいを目安にする
- ・手づかみ食べがしやすい工夫をする
 - ⇒ 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する

【完了期】（ぱくぱく期：12～18ヶ月頃）

《運動・手指機能の発達》

- ・一人歩きができるようになる
- ・「パパ」「ママ」など簡単な言葉を話し始める
- ・指の使い方がどんどん巧みになる。腕や肩も協調させて動かせる



《支援のポイント》 歯ぐきで噛む

ほほ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る
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、食べこぼしたりする時期なので見守る
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

☆この時期の課題☆

- ・自食の準備…手と口の協調運動や歯を使う練習をとおして、自食の準備をする
- ・手づかみ食べ機能の獲得…介助食べから自分の手で食べることができるようになる
- ・食器（食具）食べ機能の獲得…食器（食具）を使い食べることができるようになる

介助のポイント

①食事に興味をもつ会話を心掛ける

- ・「どれ食べる？」「おいしいね」など話かけ、食事に興味を持つ工夫をする

②自分で食べる動きを助ける

- ・肘がテーブルにつく高さに合わせる。足の裏が床または補助台につく姿勢で背中を伸ばして座る

③子どもの食べる意欲を引き出す

- ・手づかみ食べも全盛期。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

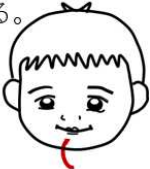

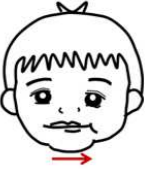
④コップ飲みができるように援助する

- ・コップを使えるように練習し、移行していく

調理のコツ

- ・食材は噛みとれる固さと大きさにする
- ・手づかみ食べをしやすい調理方法にする
- ・スプーンが使いやすいようになるよう、とろみなどをつける

離乳の進め方の目安

		離乳の開始 →	離乳の完了			
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。						
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○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。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
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。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ 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		
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

「授乳・離乳の支援ガイド」より



離乳食と食物アレルギー

食物アレルギー予防のためや発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

そのため、離乳の開始時期や特定の食材の摂取をむやみに遅らせることなく、子どもの発達状況に合わせて5～6か月頃から離乳食を始め、その時期ごとに食べられる食材を摂取していけるよう保護者にも伝えましょう。

なお、離乳を進める中で、食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、必ず医師の診断に基づいて進めることが必要です。

また、診断後、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はありませんが、保護者の自己判断により対応することで状態が悪化する可能性もありますので、必ず医師の指示に基づいて行うようにしましょう。

離乳食食材調査票

新入園児の保護者様へ

ご入園おめでとうございます。小さいお子様を預けられることに、不安が多いことと思います。保育園・認定こども園の給食では多くの食材を使用します。安全に給食を食べていただくためにも、まだ食べたことがない食材については、給食開始までに少しずつご家庭で試していただきますようお願いいたします。

いろいろな食材を食べるという経験は、偏食を減らすことにもつながっています。保育園・認定こども園では、安全でおいしい給食づくりを目指していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

食べたことがある食材に○をつけてください。

【* … 食物アレルギーを引き起こす可能性がある食品類または食材（⇒少量だけ与えて様子を確認してください。）】

初期から中期（5～8か月）

穀類					
米	食パン*	うどん*	スパゲティ*	マカロニ*	麩(ふ)*
素麺*					
いも類					
じゃがいも	さつまいも	里芋	春雨		
野菜類					
かぼちゃ	人参	玉ねぎ	キャベツ	トマト	きゅうり
ブロッコリー	大根	なす	ほうれん草	小松菜	白菜
もやし	チンゲン菜	枝豆*	ピーマン	ねぎ	
果物類					
りんご*	いちご	すいか	ぶどう	梨	みかん
バナナ*	オレンジ*				
海藻類					
わかめ	のり	ひじき	昆布		
卵類*					
卵黄					
乳類*					
ヨーグルト	チーズ				
豆類*					
豆腐	納豆	きな粉	高野豆腐	豆乳	
魚介類					
白身魚（たい・たら・赤魚・カレイなど）				鮭*	ツナ缶
しらす干し					
肉類*					
鶏肉ささみ					
調味料	※中期以降少量ずつ				
砂糖	塩	しょうゆ	味噌		

後期（9～11か月）

穀類					
バターロール*	コーンフレーク*	ステックパン*			
野菜類					
しめじ	さやいんげん	なめこ	椎茸	おくら	
果物類					
メロン	桃*	キウイ*	柿		
藻類					
寒天					
卵類*					
鶏卵					
乳類*					
牛乳（加熱）	スキムミルク				
豆類*					
水煮大豆	おから	あずき			
魚介類					
いわし	さんま	あじ	さば*		
肉類*					
豚肉	牛肉	鶏肉	ゼラチン		
油脂類					
バター*	サラダ油	マーガリン			
種実類					
胡麻*					
調味料					
みりん	トマトケチャップ				

〈チェック〉

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保護者												
担任												
調理員												

名前

（生年月日：令和.....年.....月.....日）



完了期（12～18か月）

穀類					
中華麺*					
いも類					
蒟蒻（糸・板）	長いも*（お好み焼き粉）				
野菜類					
えのき	エリンギ	ごぼう	レンコン	コーン缶	
果物類					
みかん缶	パイン缶	桃缶*			
乳類*					
牛乳（非加熱）飲用					
豆類*					
油揚げか厚揚げ	がんもどき				
魚介類					
練り製品*（赤板・竹輪・平天・かにかまなど）	えび*				
いか*					
肉類*					
肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコンなど）					
油脂類					
マヨネーズ*	ごま油	オリーブ油			
調味料					
カレールウ	カレー粉	スープ類（コンソメ・中華スープ素）			
シチュールウ（クリーム、ハヤシなど）					

《参考資料》

◎おかゆ&軟飯の水加減

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ (全がゆ)	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

◎ゼラチンを含むヨーグルト（2022年9月現在）

【ゼラチンが入っている】

- ・明治：ブルガリア脂肪0（苺、ブルーベリー、深み白桃、林檎と洋梨）
- ・森永：ビヒダス（4パック各種）
- ・ヤクルト：ソフール（プレーン、ストロベリー、LT、白桃、元気ヨーグルト）
- ・ヒラヤヨーグルト
- ・ダノン：（いちご、ベリーミックス、フルーツミックス、アロエ&ピーチ）
- ・ダノンビオ：各種（4パック）

【ゼラチンが入っていない】

- ・明治：ブルガリア（4パック各種）
- ・メグミルク：牧場の朝各種、ナチュラル恵（4パック各種）
- ・ベビーダノン、プチダノン



《参考・引用文献》

「授乳・離乳の支援ガイド」 厚生労働省（2019年3月）

「保育所における食事の提供ガイド」 厚生労働省（2012年3月）

「認定こども園・保育所・幼稚園における食物アレルギー対応マニュアル」

豊岡市教育委員会こども育成課（2021年3月）



保育園・認定こども園における離乳食の進め方

発行年月 2024(令和6)年4月
編集発行 豊岡市教育委員会 幼児育成課
住 所 〒668-8666 兵庫県豊岡市中央町2番4号
TEL 29-0053 FAX 29-0054 (幼児育成課)