

保育園・認定こども園における離乳食の進め方



2025(令和 7)年 3 月改訂

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
口腔の動きと移行のタイミング	P 5
離乳食のかたさ・大きさの目安	P 6
時期ごとの食べ方と介助のポイント	P 9
離乳の進め方の目安	P13
離乳食と食物アレルギー 水分摂取のしかたについて	P14
離乳食調査票（0～1歳児用）	P15
離乳食食材調査票	P17
参考	P18
おかゆ&軟飯の水加減 ゼラチン、寒天を含むヨーグルト	



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・幼稚園におけるアレルギー対応マニュアル（豊岡市教育委員会幼児育成課発行）」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



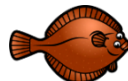
豆腐



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》最初に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）



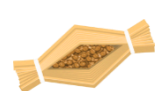
チーズ



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

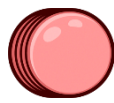
追加できる主な食材



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、味の濃いものや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。



口腔の動きと移行のタイミング

☆離乳食開始前（4～5ヶ月頃）

 指しゃぶりは大切 おもちゃをなめて遊ぶ	動きの特徴	口唇	舌	あご
		 半開き 上下唇ともほとんど動かない	 前後の動きのみ	上下に動く



タイミング

- ・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）

 ゴックン！ 口唇を閉じてごっくんする	動きの特徴	口唇	舌	あご
		 口唇を閉じて飲む 上唇がおりて、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



タイミング

- ・食べ物をこぼさず上手にとりこめる
- ・上唇で取り込み、ごっくんができる

☆離乳食中期（もぐもぐ期：7～8ヶ月頃）

 舌でつぶせる固さ 2～3秒もぐもぐして飲み込む	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	 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）



タイミング

- ・舌で押しつぶせる口の動きができる
- ・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）

 歯ぐきでつぶせる固さ 頬を膨らませてかみかみする	動きの特徴	口唇	舌	あご
		 咀嚼側の口角が縮む	 左右の動き 食べものを歯ぐきに移動	・上下・左右に動かし奥の歯ぐきで食べものをつぶす ・前歯の萌出



タイミング

- ・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
- ・奥の歯ぐきでつぶす動きが十分できる

☆離乳食完了期（ばくばく期：12～18ヶ月頃）

 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、食べて覚える	動きの特徴	 ・手づかみ食べから、一口量を覚える ・食具を使って食べることを覚える ・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		
		歯が生え揃うまでは、かみ潰せる程度の固さで飲み込みやすいものを		



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



1 cm程度に
ほぐす

卵

卵をかたゆでにし
耳かきの先にのせる
くらいの量から始め
ます



卵黄をすりつぶして
湯などでのばす



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
1～2 mm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



1 cm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



1 cm程度に切る

果物

バナナ（例）



刻んですりつぶし湯などでかたさを調整する



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



時期ごとの食べ方と介助のポイント

【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き、なめる（口遊びをする）



《口腔の動き》口唇を閉じて「ごっくん」する

《食 事 内 容》栄養補給が目的ではないため、食べる量は気にしない

《姿 勢》①お座りが不安定な間（抱っこで食べさせる）

- ・膝の上で抱っこし、腕で赤ちゃんの背中と頭支えて安定させる
- ・上体を少し後ろに傾けると、飲み込みやすくなる

②お座りができるようになったら

- ・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、背中にクッションやタオルなどを入れる
- ・腰を安定させる
- ・足がぶらぶらしない（補助台・補助板を使用する）



☆この時期、身につけたいこと☆

- ・嚥下機能…口唇を閉じて飲み込むことができる（成人嚥下）
- ・捕食機能…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

介助のポイント **あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースで！「待つ」ことが大切**

- ①目や鼻、口で食べ物を確認させる。お皿にどんなものがあるかを見せる。
 - ②スプーンの先に食べ物をのせる。スプーンを下唇の上に置き、すべらせるようにして、浅く口の中に入れる。
 - ③上唇がおりてきて挟み込むように口を閉じたら、スプーンをゆっくり水平にひく。
 - ・上唇の力が弱いので、浅めのスプーンを選ぶ。
 - 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！ ～上唇がおりて口を閉じるまで待とう～

- ・「ごっくん」と飲めるよう口の奥までスプーンをいれる。
- ・スプーンを上あごにこすりつける。

【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
- ・目を見て、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



《口腔の動き》舌を上下に動かし、食べものをつぶす

口唇が左右に伸び縮みする

《食 事 内 容》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《姿勢②》と同じ）

☆この時期、身につけたいこと☆

- ・押しつぶし機能…軟らかい固形の食べ物を舌と上あごで押しつぶして食べる
- ・食塊形成…潰した食べ物を飲み込みやすく、ひとまとめにする動きを覚え始める

★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

舌の上下の動き不足は、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  しっかりつぶしたことを確認してから、次の一口を

①初期の「介助のポイント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。
- ・舌でつぶせる固さが再確認する。

※ 舌を上手にを使って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下唇にあて、上唇が水分に触れるのを待つ。
- ・豆皿ですすり飲みをしたり、おちょこやお椀で飲んだりする練習をする。（浅いお椀）



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舌で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
- ・親指、人差し指で物をつまめるようになる



《口腔の動き》舌の上下の動きが十分できるようになり、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、右の口元が伸縮する

《食 事 内 容》栄養の大半は離乳食で補い、3回食にしていく

《姿 勢》安定した姿勢がとれるよう、テーブルや椅子を調整する

①テーブル

- ・両手が自由に動くよう、テーブルに手が届くようにする

②椅子

- ・前傾姿勢がとれるよう、背中にクッションやタオルなどを入れる
- ・足底が床や椅子の補助板につくよう調整する

☆この時期、身につけたいこと☆

- ・すりつぶし機能…舌を左右に動かして、食べ物を歯ぐきの上にのせつぶすことができる
- ・水分摂取機能…スプーンや豆皿ですすめるようになったら、コップ飲みの練習をする

介助のポイント 手づかみ食べを見守り、自分で食べる楽しさを

①子どもの発達状況に合わせる。

- ・歯の生え方が遅い赤ちゃんは、かじり取りや歯ぐきでの噛みつぶしが難しいので、進め方に配慮する。

②手づかみ食べの練習をする。

- ・食べ物のおおきさ、固さ、一口量を、手や口唇、歯で感じ取る。
- ・前歯でかじり取る練習をする。（前歯は敏感！）
- ・一口大より少し大きめに食材を切る。

③子どもの意思で食べられる配慮をする。

- ・手づかみ食べ＝自立食べの一步
⇒子どもの「食べたい！」という気持ちを大切にする。

※ 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。
⇒一口大ではなく、子どもに握らせ前歯で噛みとれるよう少し大きめに切るなど。

【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



《口腔の動き》 歯ぐきや奥歯で噛む

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

《食 事 内 容》 3食＋間食（間食も食事の一環）で栄養を補う

少しずつ使用食品の幅を広げる

上手に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

《姿 勢》 安定した姿勢(やや前傾)ができるよう、椅子やテーブルの高さを調整する

① テーブル

- ・肘がテーブルにつく程度の高さ

② 椅子

- ・足底が床や椅子の補助板につくよう調整し、体を安定させる

☆この時期、身につけたいこと☆

- ・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
- ・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

介助のポイント ♪共に食べ、自食を基本に、必要に応じて介助していく

①一緒に食卓を囲み、食事に興味をもつ雰囲気づくりを心がける。

- ・「どれ食べる？」「おいしいね」など話かけたり、おいしさや楽しさを共有したりする。

②大人も一緒に噛んでみせる。

③子どもの食べる意欲を引き出す。

- ・手づかみ食べをしながら自分で食べる。また、スプーンをテーブルに出しておくと、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。

- ・自分で持って、コップを使えるように練習していく。



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くなるよう、とろみなどをつける。
- ・完了期が終わっても、すぐに大人と同じものは食べられないので、大人より薄味、少し柔らかめで噛みやすく飲み込みやすいものを心がける。

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む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出来るようになる。 		舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 		歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 		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必要があります。

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。



水分摂取のしかたについて

母乳や哺乳瓶から哺乳していた口の使い方から、補食や水分摂取の口への使い方へと発達していきます。

それに合わせて、水分摂取のしかたも段階に応じて練習し、覚えていきましょう。

最近では、ストロー飲みが先行しがちですが、口の発達や使い方ではしっかりとコップ飲みができてからの移行が望ましいです。スプーン飲みやコップ飲みをせず、早い段階でストロー飲みをしてしまうと、哺乳の口の使い方が残ってしまい口腔機能が正しく発達せず、「吸い食べ」などの原因や歯並び、発音にも影響が出ることがあります。



哺乳(母乳やミルク)



スプーン飲み
(すすり飲み)



コップ飲み



ストロー飲み

離乳食調査票（0～1歳児用）

名 前【 】 クラス【 】
生年月日【令和 年 月 日】

1 母乳について

(1) 飲んでいますか。

└─ ☐ はい ☐ いいえ

(2) いつ、飲んでいますか。

1 日 () 回 [時、 時、 時、 時]

2 育児用ミルクについて

(1) 育児用ミルクもしくは、フォローアップミルクを飲んでいますか。

└─ ☐ はい ☐ いいえ

(2) いつ、どれくらい飲んでいますか。

1 日 () 回 [時、 時、 時、 時]

1 回 () ml

ミルクの種類（品名） []

3 離乳食について

(1) 離乳食を始めていますか。

☐ はい () 回食 ☐ いいえ ☐ 完了

└─ 離乳食の時間 [時、 時、 時]

(2) おかゆの形状はどれですか。

☐ 10 倍がゆ ☐ 7 倍がゆ ☐ 5 倍がゆ（全粥） ☐ 軟飯 ☐ ふつう

(3) 副食の形状はどれですか。

☐ 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 ☐ スティック状（かじり取りができる）

(4) おやつは何を食べていますか。

☐ 赤ちゃんせんべい ☐ ボーロ ☐ ウエハース ☐ 果物

☐ 手づくり []

☐ その他 []

(5) 食べたことがある、もしくは使ったことがある、市販ルー・調味料はどれですか。

☐ カレー ☐ シチュー ☐ マヨネーズ ☐ ケチャップ ☐ ソース

☐ コショウ ☐ 酢 ☐ 酒 ☐ みりん ☐ その他 []

(6) 水分補給は何を使いますか。

☐ 哺乳瓶 ☐ マグマグ（スパウト） ☐ マグマグ（ストロー）

□コップ（介助） □コップ（自立）

(7) 食事は自分で食べられますか。

☐食べられる ☐一部手伝えば食べられる ☐食べられない

(8) 食具は使いますか。

☐手づかみ ☐スプーン ☐フォーク ☐その他（ ）

(9) 食物アレルギーはありますか。

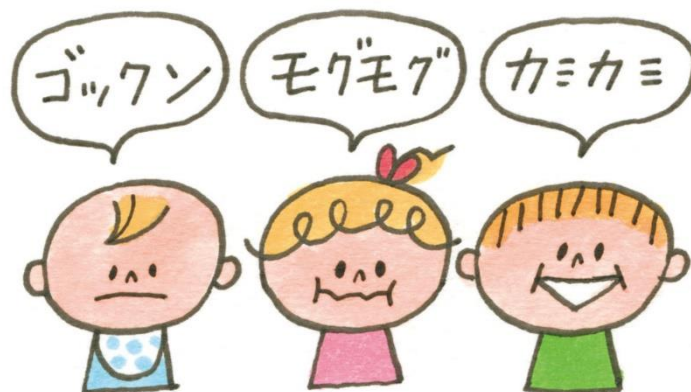
☐なし ☒あり ()

4 その他

(1) 体質について

☐下痢しやすい ☐便秘がち ☐その他（ ）

(2) その他、困っていることや気になることはありますか。



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。離乳食を進めていく中で、いろいろな食材を食べるという経験は、味覚や咀嚼の発達につながります。

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）】

名 前

（生年月日：令和.....年.....月.....日）



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	片栗粉	
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＊	メロン			
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	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				
コーンフレーク＊（製品表示を要確認）				
野菜類				
しめじ	えのき	エリンギ	椎茸	おくら
さやいんげん				
果物類				
桃＊	キウイ＊	柿		
海藻類				
寒天				
卵 類＊				
全卵				
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				
トマトケチャップ				

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				
ごぼう	レンコン	コーン缶	たけのこ	
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（かまぼこ、ちくわなど）	かにかま＊	えび＊		
いか＊				
肉 類＊				
肉加工品（ハム、ウィンナー、ベーコン）				
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）		
クリームシチュールウ	ハヤシライスルウ	ソース		

〈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												

《参考》

◎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、寒天を含むヨーグルト（2025 年 1 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）
ブルガリアたっぷりッチ（メロンミックス、白桃×白桃）
- ・森永：ビヒダス（4 パック各種）
- ・ヤクルト：ソフル（プレーン、LT、レモン、元気ヨーグルト）
- ・ヒラヤヨーグルト
- ・ダノン：（いちご）
- ・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、ナチュレ恵（4 パック各種）
- ・ベビーダノン、プチダノン



【寒天が入っている】

- ・ヤクルト：ソフル（プレーン、LT、レモン、元気ヨーグルト）
- ・ヒラヤヨーグルト
- ・メグミルク：牧の朝各種

《参考資料》

「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ライン」 厚生労働省（2012 年 3 月）

「離乳食おたすけ Book」 福岡市私立保育士会

「認定こども園・保育園・幼稚園におけるアレルギー対応マニュアル」

豊岡市教育委員会幼児育成課（2024 年 3 月改訂）



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
 2025(令和7)年3月 一部改訂
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)