

# ぬくぬくルーム



令和3年6月

～離乳食作成のポイント～

離乳食の形態と1回量の目安

今月は、保育園の離乳食をご紹介します！食事の形態や1回量の目安として、ご家庭で参考にして下さいね。

## 初期1（5か月頃～）



粥 野菜スープ  
白身魚（とろみつき）  
野菜のペースト（かぼちゃ）

- 口を閉じて、ゴックンの練習
- 食材に慣れる時期  
栄養バランスを考えるのは、もう少ししてから・・・
- 料理の形態（かたさ）など：  
ドロドロ・ベタベタ（ポタージュ・ヨーグルト状）から、ぽってり（ジャム状）の形態に
- 最初は、1さじ、1品から徐々に種類、量を増やしていきます。

## 初期2（6か月頃）



粥  
野菜スープ  
野菜の煮物



パン粥 野菜スープ  
冬瓜の煮物  
野菜のあんかけ煮

野菜スープは、昆布と玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいもをコトコトに込んだものです！

## 中期（7～8か月頃）



粥 野菜スープ  
魚のくす煮  
野菜の煮びたし



パン粥 野菜スープ  
冬瓜の煮物  
肉団子と野菜のあんかけ煮

- モグモグの練習
- 前歯の生えてくる子も・・・
- 料理の形態（かたさ）など：  
舌でつぶせる固さ（豆腐やプリンのようなすぐにつぶせるくらいの固さ）

## 後期（9～11か月頃）



粥

長ネギとわかめのみそ汁  
白身魚の照り焼き  
高野豆腐の煮物



食パン（バター・ジャム）  
キャベツの豆乳スープ  
ミートボール煮  
アスパラサラダ

- 歯ぐきでつぶす練習
- 離乳食のウエイトもまじていきます。栄養のバランスも考えていきましょう。
- 料理の形態（かたさ）など：歯ぐきでつぶせるかたさ（柔らかいバナナ状：少し力を入れれば簡単につぶせるくらい）

## 完了期（12～15か月頃）



硬粥

長ネギとわかめのみそ汁  
白身魚の照り焼き  
高野豆腐の煮物



食パン（バター・ジャム）  
キャベツの豆乳スープ  
ローストチキン  
アスパラサラダ

- 歯ぐきでかむ練習
- 奥歯が生えてくる子も・・・
- 料理の形態（かたさ）など：歯ぐきでかめるかたさ（焼き豆腐・肉団子のかたさ：大人より小さめ、柔らかく煮る）

## 乳児食（16か月以上）



ちまき風ご飯  
焼き麩と青菜の清汁  
鮭の塩焼き  
お浸し



食パン（バター・ジャム）  
ポテトとベーコンのミルクスープ  
ポークディアブル  
野菜ソテー

- 主食（ごはん・パン・麺類など）、副食として主菜（肉・魚・卵・豆腐など）、副菜（野菜・芋類など）のバランスの良い組み合わせのメニュー