



# 保育園における離乳食の進め



保育園における給食は、子供の発育発達を考慮し、安心・安全に栄養面が確保されるだけでなく、美味しく、楽しく食べられるような環境づくりを大切にしています。手作りを中心とし、添加物・加工食品の使用はできる限り控えたメニュー作りを心がけています。

離乳食はご家庭と連携をとり、月齢に応じ個別に対応し進めていきます。

また、離乳食はアレルギーの問題も含め、基本的に初めて食べる食材を避けるように保護者と連携をとって行く必要がありますので以下の食材をご確認のうえご協力の程よろしくお願い致します。

## 5～6ヶ月（初期）の保育園で使う食材

- 穀類・・・米（10分粥）
- 芋類・・・じゃが芋 さつま芋
- 麺類・・・うどん
- 野菜・・・大根・人参・玉ねぎ・キャベツ・白菜・ブロッコリー・小松菜・レタス・ほうれん草  
胡瓜・トマト・南瓜・冬瓜・ピーマン・いんげん・ゴーヤー・アスパラ・グリーンピース
- 果物・・・りんご・バナナ・ネーブル・グレープフルーツ・いちご・みかん
- 魚・・・白身魚（脂肪分の少ない味のたんぱくな白身魚）
- 豆・豆製品・・・絹豆腐・きなこ
- 乳製品・・・ヨーグルト

## 7～8ヶ月（中期）の保育園で使う食材

- 穀類・・・米（7分粥） 食パン（育児用ミルクなどでさっと煮て火を通す）  
コーンフレーク・オートミール・小麦粉
- 芋類・・・じゃが芋 さつま芋 里芋
- 麺類・・・うどん・マカロニ
- 野菜・・・初期の食材+ なす・カリフラワー・セロリ・パパイヤ・へちま
- 果物・・・初期と同じ
- 魚・・・白身魚・赤身魚（マグロ・鮭）
- 肉・・・ささみ 鶏むね肉
- 豆・豆製品・・・絹豆腐・木綿豆腐・ゆし豆腐・きなこ
- 海藻類・・・柔らかく煮て細かく刻んだワカメ・昆布・ひじきなど
- 乳製品・・・ヨーグルト・粉チーズ

## 9～11ヶ月（後期）の保育園で使う食材

- 穀類・・・米（全粥） 食パン・ロールパン・ホットケーキミックス  
コーンフレーク・オートミール
- 芋類・・・じゃが芋 さつま芋 里芋
- 麺類・・・うどん・マカロニ・スパゲティ・ソーメン
- 野菜・きのこ類・・・中期の食材 + ごぼう・しめじ・椎茸・えのき茸・なめこ
- 果物・・・初期と同じ
- 魚・・・白身魚・赤身魚（マグロ・鮭）
- 肉・・・ささみ 鶏むね肉 赤身の豚肉
- 豆・豆製品・・・絹豆腐・木綿豆腐・きなこ・厚揚げ・油揚げ（油抜き）・ゆし豆腐
- 海藻類・・・柔らかく煮て細かく刻んだワカメ・昆布・ひじき
- 乳製品・・・ヨーグルト・粉チーズ

卵・牛乳・青魚については、アレルギーの問題もあり、念のために保育園では1才過ぎてから提供するようにしています。

離乳食のすすめでは卵・牛乳・青魚は7～9ヶ月（中期）から食べさせることが出来ますので、ご家庭で食べさせることは問題ありません。

保育園の給食は いろいろな食材をつかいます。

離乳食を卒業したら、青魚や、貝類、ピーナッツ等が食材としてつかわれるので  
家の方で、食べたことがあるか、○か ×で記入を お願いします。

- ・さば ( )
- ・さんま ( )
- ・貝類 (あさり等) ( )
- ・ピーナッツ (じーまーみ豆腐等) ( )
- ・卵 ( )
- ・牛乳 ( )
- ・いか ( )
- ・たこ ( )
- ・えび ( )
- ・かにかまぼこ ( )
- ・キウイフルーツ ( )
- ・パイナップル ( )

まだ、食べたことのない食材があれば 早めに食するようにご協力下さい。

保護者名 \_\_\_\_\_ 印

\_\_\_\_\_