



ひいらぎ保育園 離乳食

準備期から完了食まで

ひいらぎ保育園の離乳食は、子どもの月齢差を考え、一人一人の成長に合わせた形態食（準備期・前期食・中期食・後期食・完了食）としています。

《準備期》 目安…3～4ヶ月

・りんごの果汁

野菜のうまみが、スープに出てくるので、
栄養満点です。



おもゆ



野菜スープ

《作り方》

人参・玉葱・大根・キャベツ等を鍋に入れ、弱火でじっくり煮ていきます。

30分ほど煮て、ザルでこしたら、完成です。

《前期食》

目安…5～6ヶ月

食べ方、食事の与え方

- 前期食は、**一日一回食**となります。
- 口に入った食べ物をのどに少しずつ移動させ、唇を閉じてごっくんと飲み込みができるようになります。
- 水気が多いものは、のどに早くいってしまい、むせやすくなるので、とろみをつけます。



ひいらぎ保育園の前期食では、
10倍粥 野菜スープ
4種類のペーストを提供しています。

お粥 → 芋類 → 根菜類 → 緑物 → たんぱく類

子どもの様子を見ながら、食べられる食材を少しずつ増やしていきます。
根菜類や芋類はアクが少なく、煮ると柔らかくなるものを選んで使用しています。



10倍粥



野菜スープ



芋類



じゃが芋・南瓜・さつまい

根菜類



人参・大根・かぶ

たんぱく類



鶏ささみ・鶏レバー・白身魚

緑物



小松菜・チンゲン菜

季節の旬のペーストも作っています。

春 アスパラ・グリンピース・空豆

夏 枝豆 冬 ブロccoli

《中期食》

目安…7～8ヶ月

食べ方・食事の与え方

- 中期食は、**一日二回食**となります。
- 舌が上下に動き、舌で食べ物を上あごに押し付けて潰すことができるようになります。
- 口をもぐもぐと動かしながら潰した食べ物を唾液と混ぜ合わせ、舌の中央にまとめて飲み込めるようになります。



ひいらぎ保育園の中期食では、
7倍粥 汁物
主菜 煮物 煮浸し

舌の動きを上手くなるように、
スティック野菜も取り入れています。

食べられる食材

いろいろな味や口当たりを楽しめるように、作っています。

10倍粥から7倍粥になります。

根菜類や芋類は、香りが強いもの、繊維が固いもの以外なら食べられるようになります。

生野菜は避けて、必ず柔らかくなるまで加熱します。



7倍粥



味噌汁



豆腐スープ

★主菜類



ささみのうま煮



肉団子煮



松風焼き



あんかけ豆腐



鶏レバーの甘辛煮



コロッケ焼き



鮭のうま煮



フィッシュバーグ



ロールキャベツ

★煮物



じゃが芋の煮物



大根の煮物



さつま芋の茶巾



切干大根の煮物



車麩の煮物



うずらの甘煮

★煮浸し



キャベツの煮浸し



小松菜の煮浸し



里芋の煮浸し

汁物

★味噌汁

煮干しの頭とはらわたを取り、だしを取ります。少量の味噌で、味をつけています。

★スープ

初期食と同じように野菜スープを作り、使う食材と野菜スープで加え、醤油で味をつけます。

主菜

鶏ささみ、鶏挽肉、鶏レバー、白身魚、豆腐を使用しています。

食べやすいように、主に煮たものを作っています。たまに、焼いたもの(ハンバーグ、松風焼き等)も取り入れています。

食べづらいものは、水溶き片栗粉でとろみをつけています。

7倍粥

煮物

芋類、根菜類、豆腐、豆類、ひじきや切干大根等の乾物を使用しています。

食材を切り、だしで煮ていき、醤油で味をつけます。

煮浸し

キャベツ、白菜、小松菜、ブロッコリー等を使用しています。

彩りも考え、2種類以上の食材を使い、和風だしや野菜スープで煮て、醤油で味をつけます。


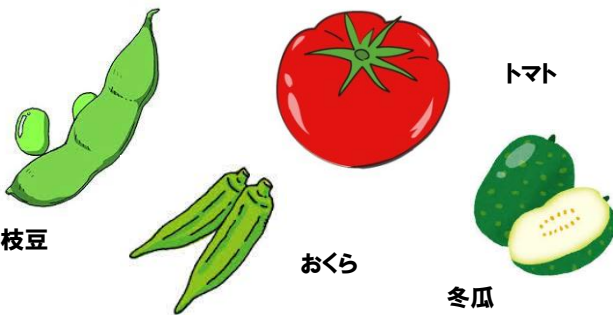
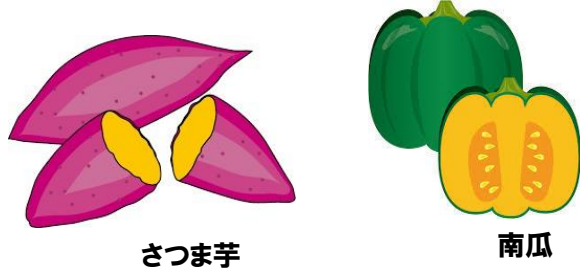

+

スティック野菜

人参、大根、かぶ、絹さや、いんげん、りんご、パンの耳等を使用しています。

基本的に食材が柔らかくなるまで茹で、食べやすいように小さく切ってから調理をしています。味付けは、どれも薄味でだしをしっかり取っています。主菜や煮物は、砂糖は使用せずに、醤油のみで味をつけています。

旬の食材は、おいしく、栄養価も高いので、離乳食から積極的に取り入れています。
ひいらぎ保育園の中期食では、下の食材を使用しています。

 <p>アスパラ スナップえんどう グリーンピース キャベツ 空豆</p>	 <p>枝豆 おくら トマト 冬瓜</p>
<p>春の食材</p>	<p>夏の食材</p>
 <p>さつまいも 南瓜</p>	 <p>ブロッコリー カリフラワー 大根 じゃが芋 里芋</p>
<p>秋の食材</p>	<p>冬の食材</p>

《後期食》

目安…9～12ヶ月

食べ方・食事の与え方

- ・後期食は、**一日四回食**となります。食事中心の生活になります。
 - ・舌を上あごで押し付けても潰れないものを歯茎で潰すことができます。
 - ・食べ物を前歯でかじりとり、一口量を学習していきます。
- 食材の好みが出てきますが、食事を楽しく食べる経験を学ぶ時期でもあります。
また、食習慣やマナー等を見て学ぶ時期でもあります。



ひいらぎ保育園の後期食では、
主食 汁物
主菜 煮物 和え物

中期食と同様、スティック野菜も
取り入れています。

食べられる食材

- ・中期食よりも食べられる食材が増え、調理方法も増えていきます。
- ・7倍粥から軟飯に変わります。食パンや麺のメニュー等も取り入れています。
- ・豚肉の赤身肉、卵黄、魚は特別なもの（脂肪が多いもの、練り製品など）以外の多くが食べられるようになります。

★主食類



軟飯



チキンライス



シチューライス



食パン



煮込みうどん



ジャーチャーうどん

★汁物



味噌汁



豆腐スープ



南瓜のポタージュ

★主菜類



照り焼きチキン



豚肉のロール巻き煮



コロッケ



ミートボール



春巻き



チキングラタン



ささみの唐揚げ



揚げ出し豆腐



ロールキャベツ



鮭の塩焼き



鮭の蒲焼き



フィッシュバーグ



フリッター



魚のオーブン焼き



煮魚

★煮物類



南瓜の煮物



大根の煮物



高野豆腐の煮物



紫花豆の甘煮



かぶの煮物 (洋風)



さつまいもの茶巾

★和え物



キャベツの和え物



小松菜の和え物



里芋の和え物



パスタサラダ



ポテトサラダ



しらすの和え物

汁物

★味噌汁

煮干しだしの頭とはらわたを取り、だしを取ります。ほんのり味噌味がする程度に味をつけています。

★スープ

初期食と同じように野菜スープを作り、使う食材と野菜スープを加え、ほんのり醤油の味がする程度に味をつけています。

主菜

鶏ささみ、鶏挽肉、鶏レバー、豚肉の赤身肉、卵黄、豆腐、魚は白身魚以外にも使用していきます。

煮たもの以外に、焼き物や揚げ物も加え、調理の幅を広げています。一週間のバランスを考えながら、主菜の献立を作成しています。

主食

軟飯・食パン・麺

煮物

芋類、根菜類、豆類、豆腐、高野豆腐・切干大根・ひじき等の乾物を使用しています。

食材を切り、だしで煮ていき、少量の砂糖と醤油で味をつけていきます。全体的に中期食よりも味がするように作っています。

和え物

キャベツ、白菜、小松菜、根菜類、パスタ、マカロニ等を使用しています。

柔らかくなるまで茹でて、和え物にしていきます。おかか、胡麻、味噌、マヨネーズ等で和えます。

※マヨネーズは卵抜きマヨネーズを使用しています。

+

スティック野菜

人参、大根、かぶ、絹さや、いんげん、りんご、バナナ、パンの耳等を使用しています。



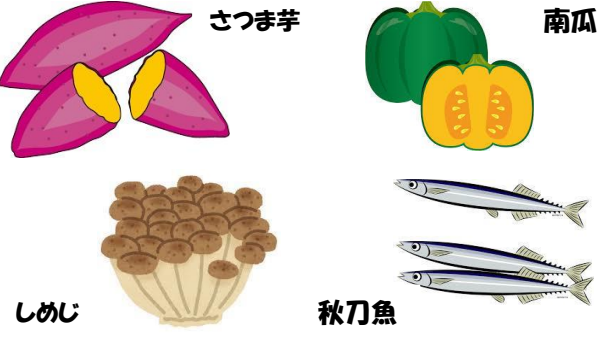

後期食になると、食材や調理形態が広がってくるので、バランスを考えながら工夫して調理をしています。中期食よりも、切る大きさ、味、固さ等にも変化をつけています。主菜や煮物には、少量の砂糖、ケチャップを使用していますが、味付けは薄くしています。

気温が高い夏では涼しいメニュー、気温が低い冬では体が温まるメニューにしています。

例 夏…冷やしうどん、冷やし中華、ジャーチャー麺 等

冬…豚汁、中華風コーンスープ、シチュー、グラタン 等

ひいらぎ保育園の後期食では、下の旬の食材を使用しています。

 <p>アスパラ スナップえんどう グリーンピース キャベツ 空豆 鯖</p>	 <p>枝豆 トマト 胡瓜 バナナ おくら 冬瓜 鱈</p>
<p>春の食材</p>	<p>夏の食材</p>
 <p>さつまいも 南瓜 しめじ 秋刀魚</p>	 <p>フロッキー じゃが芋 カリフラワー 大根 里芋 鱈 苺</p>
<p>秋の食材</p>	<p>冬の食材</p>



9月の秋分の日 おはぎ
3月の春分の日 ぼたもち

小豆を柔らかくなるまで茹で、砂糖で味をつけます。あんこを丸くまとめて、軟飯であんこを包みます。きな粉を上からまぶしています。

離乳食のころから、日本の様々な食文化に触れてもらいたいと考えています。こどもの日メニュー、七夕メニュー、クリスマスメニュー、ひな祭りメニュー等月に一度あるお誕生日メニューにも力をいれています。

《完了食》 目安…13ヶ月以降

食べ方・食事の与え方

- ・完了食から、**一日三回食**となります。
- ・舌が自由に動くようになり、奥歯も生え始めてきます。口の中に、食べ物を詰めこんでしまったり、食べこぼしもしてしまいますが、自分の一口量を覚えていきます。
- ・規則的な食事リズムを身に付けることが大切です。

食べられる食材

基本的に幼児食と同じ食材を食べられるようになります。

味噌汁、煮物等は少し薄めています。カレー粉は使用せずに、カレーライスのはきはシチューライスにしています。

最後に、ひいらぎ保育園の離乳食では、それぞれ素材の味やだしの味、旬の食材を積極的に取り入れ、味覚の形成、食習慣の確立ができるように手助けできたらと思います。和食を中心とした献立を取り入れて、日本の食文化を身に付けてもらいたいと考えています。特に、衛生面に注意し、安全でおいしい離乳食を作るように心掛けています。