

さいたま市 保育園離乳食の手引き



さいたま市立保育園

令和6年12月

・・・目次・・・

～はじめに～

1. 離乳の定義・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2. 保育園での離乳食プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3. 離乳食の進め方の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・	3
4. 離乳食の進め方の目安・・・・・・・・・・・・・・・・	4
(1) 離乳初期(5～6か月頃)・・・・・・・・・・・・・・・・	5
(2) 離乳中期(7～8か月頃)・・・・・・・・・・・・・・・・	7
(3) 離乳後期(9～11か月頃)・・・・・・・・・・・・・・・・	9
(4) 離乳完了期(12～18か月頃)・・・・・・・・・・・・・・・・	11
5. 離乳の完了・・・・・・・・・・・・・・・・	13
6. 成長の目安・・・・・・・・・・・・・・・・	13
7. その他注意すること・・・・・・・・・・・・・・・・	14
8. 保護者との連携・・・・・・・・・・・・・・・・	14
9. 参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・	15
10. 離乳食に関するFAQ・・・・・・・・・・・・・・・・	16
資料1 姿勢を調整する支援の具体例	
資料2 面接票(0歳児)	
資料3 食材チェック表	
資料4 離乳食献立展開例と月齢別調理形態	

～はじめに～

人の命を育む食。その食の第一歩が離乳食です。

保育園では、栄養士が離乳食の献立を立て、調理師が心をこめて調理をします。

そして、保育士が家庭との連携を取りながら、子ども一人ひとりの発達に応じて食べる援助をします。

離乳食を進める上で望ましい援助に向けて、基本的事項の共有化と子どもたちの「食べる力」を育むために、保育現場や家庭などより多くの場で活用される事を願って「さいたま市保育園離乳食の手引き」を作成しました。

子どもたちの健やかな成長発達を支えるための目安としていただけたらと思います。

1. 離乳の定義

離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程を言います。この間に乳児の摂食機能は、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、摂食する食品は量や種類が多くなり、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。(1)

2. 保育園での離乳食プログラム

(1) 離乳食、授乳時間の目安

	AM6:00～	AM10:30～	PM2:00～	PM6:00～	PM10:00～
5～6 か月頃	授乳	離乳食と授乳	授乳	授乳	授乳
7～8 か月頃	授乳	離乳食と授乳	離乳食と授乳	授乳	授乳
9～11 か月頃	授乳	離乳食と授乳	離乳食と授乳	家庭での 離乳食	授乳

	AM7:00～	AM9:00～	AM11:00～	PM3:15～	PM6:00～
12～18 か月頃	家庭での 食事	おやつ	給食 (離乳の完了)	おやつ	家庭での 食事

(2) 離乳食の量と進め方

- ・離乳食は、子ども一人ひとりに応じた量を提供します。
- ・離乳食の後のミルク又は母乳は、離乳食を食べた量と進行具合によって調整します。
(保育園での母乳およびミルクの取り扱いについては「0歳児保育マニュアル」を参照。)

表 離乳食の後に飲むミルク量の目安

5～6 か月	140ml～200ml
7～8 か月	100ml～140ml
9～10 か月	60～100ml

※12 か月以降は牛乳にします。

- ・子どもが食べたことのない食材は、家庭で食べてみてから保育園で提供します。家庭と保

育園との連携には（別表）「食材チェック表」を活用しながら、子どもにとって最適な方法で進めます。

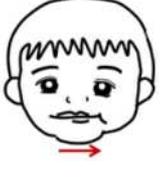
3. 離乳食の進め方の留意点

授乳・離乳の支援ガイド（¹）では、乳汁や離乳食といった「もの」にのみ目が向けられるのではなく、一人ひとりの子どもの発育・発達が尊重される支援を基本としています。月齢や目安量にこだわった画一的な進め方ではなく、一人ひとりの子どもの発育・発達状況、咀嚼嚥下機能の発達状況、摂食行動等を考慮し、離乳食の内容（食品の種類や形態）や量を個々にあわせて無理なく進めていくことが重要です。（²）

授乳及び離乳は、成長の過程を踏まえて評価します。からだの大きさや発育には個人差があり、一人ひとり特有のパターンを描きながら大きくなっていきます。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができます。（¹）

また、大切なのは「楽しく食べる」ということ。大人が楽しく食事をする姿をみせ、子どもと一緒に食べて笑顔で話しかけるなど、楽しい雰囲気づくりを心掛けることがとても大切です。

4. 離乳食の進め方の目安

		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。『授乳・離乳の支援ガイド』30頁～離乳の支援の方法を参照する。			
		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		○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や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。	○食事のリズムを大切に、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回の食事の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、自分で食べる楽しさを増やす。
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。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～ 軟飯 80	軟飯 90～ 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出来るようになる。 	舌と上あごで潰していく事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抜粋

(1) 離乳初期(生後5~6ヶ月頃)…離乳の開始

離乳の開始とは「なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時」をいいます。まずは離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。生後5、6か月頃が目安の開始時期です。次のような子どものサインも開始の目安となります。

- ・首の座りがしっかりして寝返りができる。
- ・5秒以上座れる。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。(哺乳反射の減弱)
- ・食べ物に興味を示す。

ア. 発達の目安

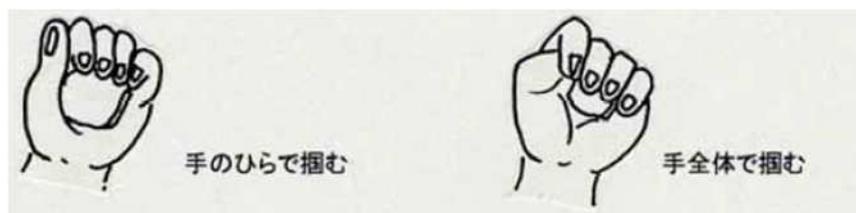
① 舌と口唇の動き

- ・舌は前後に動く。
- ・口唇をだんだん閉じられるようになる。



② 運動・手指機能

- ・興味のある物に手を伸ばす。
- ・にぎり握みで興味あるものを自分に引き寄せることもできるようになり、いろいろな物を両手で口に持っていく。



イ. 食事内容

① 食材

- ・おかゆ(米)から始め、慣れてきたらすりつぶした野菜、さらに慣れてきたらつぶした白身魚、豆腐、卵黄も取り入れる。
- ・新しい食品は一さじずつ始める。

② 調理形態

- ・なめらかにすりつぶした状態にする。

ウ. 支援のポイント

① 食べさせ方

- ・最初は1さじから始め、子どもの様子をみながら2~3日毎に1さじずつ増やす。
- ・「あーん」等と声をかけながらスプーンを近づけ、子どもが口を開けたら、舌の前方部に離乳食を乗せる。
- ・保育園で初めて食べる食品は、事前に家庭で食べているかを確認する。
- ・母乳やミルク以外の味に慣れることを目的にし、体調に変化のない限り、食べる量にこだわる必要はない。

② 姿勢

- ・授乳時よりも背中を立てて抱き、大人の胸の上と上腕の部位に子どもの頭が来るようにする。
- ・口が開いた時に舌と床が平行になる角度に調整する。保育者が椅子に座った姿勢で抱いて食べさせる場合には高さ 15 c m程度の足台を使用すると、抱っここの姿勢が安定する。



どうして抱っこがよいの？

今まで母乳やミルクしか口にしたことのない子どもにとって、初めての離乳食では驚きや恐怖を感じることもあります。保育者が抱っこをして精神的にも身体的にも寄り添うことで、安心して食べることができます。

③ 環境設定

- ・なるべく毎日同じ時間に、安心できる関係の人に食べさせてもらうよう配慮することで、子どもの気持ちが安定し、安心して食べられる環境につながる。
- ・食事の開始から終了までをイメージし、エプロン、スプーン、口拭きタオルは予め用意しておく。

④ 食具

- ・口に入る部分が平たく浅いスプーンを用意する。金属ではない材質が望ましい。
- ・食物を口の前方部から奥に運ぶ練習の妨げになるので、スプーンを上顎にすりつけたり、口の奥に入れたりしないよう注意する。口にスプーンを入れたら子どもが口を閉じるのを待ち、口を閉じたらそっとスプーンを抜く。



色々なスプーン



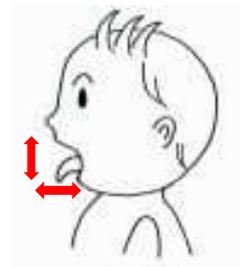
(2) 離乳中期(生後7~8か月頃) …1回食から2回食へ

2回食へと進み、食事のリズムをつけていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類も増やしていきます。

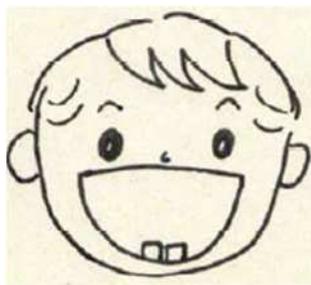
ア. 発達を目安

① 舌と口唇の動き

- ・舌は前後に加え、上下にも動くようになり、食べ物を上顎と舌でつぶせるようになる。
- ・口唇を閉じて上手に飲み込むことができる。
- ・口周りの筋肉が発達し、食事中は口角(口唇の左右の端)が収縮する(横に伸びる)様子も見られる。
- ・乳歯が萌出てくる。生える時期や順序には個人差がある。



舌の動き



乳歯の萌出



② 運動・手指機能

- ・両手でおもちゃ等をもって遊べる。
- ・目で見て、手を伸ばし欲しいものをつかむ。上握りから手をひねることができる。



親指側で掴む

イ. 食事内容

① 食材

- ・穀類を主食に、たんぱく質性食品、野菜類を使ったおかずを用意する。
- ・たんぱく質の種類を増やしていく。卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、ヨーグルト(全脂無糖)、塩分や脂肪の少ないチーズも使用できる。また脂肪の少ない肉類、豆類、野菜、海藻類と徐々に種類を増やす。
- ・味付けに調味料(砂糖、塩、しょうゆ、味噌等)を少量使用できる。薄味を心がける。

② 調理形態

- ・舌でつぶせるかたさ(かたさの目安はバナナ程度)に調理する。
- ・月齢で進めるのではなく、子どもの様子や食べ具合をよく観察しながら、なめらかにすりつぶした形態から少しずつ形態を大きくしていく。

ウ. 支援のポイント

① 食べさせ方

- ・食べる量には個人差がある。食べる量が少ないからと言って無理強いはいしない。
- ・スプーンから水分を飲む練習をする。スプーンに慣れてきたらスープ碗やコップを両手で持たせ、飲むように練習する。その際には、保育者が手を添えて、介助する。



スプーンで水分をすくい、先を横向きにして下くちびるにあて、上くちびるを食品に触れさせて、すする練習をします。



スープ碗やコップは子どもの両手で持たせ、保育者は食器にも手にもそっと手を添えるようにします。

② 姿勢

- ・発達に応じて、ラックなどに座らせる。
- ・座位が安定するように、背もたれや足乗せ台を用意する。
- ・足底が床面につき、姿勢を安定させる。

③ 環境設定

- ・なるべく毎日同じ時間に食べられるようにする。
- ・食事と食事の間は4時間くらい開け、空腹のリズムがつくようにする。

④ 食具

- ・スプーンを使って離乳食を口に運ぶ。食物はスプーンの先端部にのせる。
- ・口に入れる時には下くちびるの中央にスプーンを置き、上くちびるが取り込む動きを待つ。
- ・口の奥までスプーンを入れこまないように注意する。口の奥に入れてしまうと、舌と上あご

- で食物をつぶす動きがみられないまま飲み込んでしまうため、丸飲みにつながる。
- ・スプーンに慣れてきたら、汁物をスプーンから直接口唇を使って飲めるように練習する。

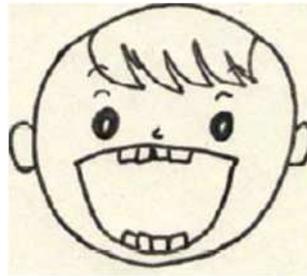
(3) 離乳後期(生後9～11か月頃)…2回食から3回食へ

1日3回食へと進めます。お腹が空くリズムが食事のリズムを整え、正しい生活リズムの基礎へと繋がります。

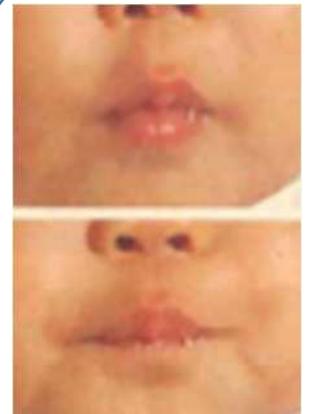
ア. 発達の目安

① 舌と口唇の動き

- ・口をしっかり閉じて、舌が前後・上下に加えて左右にも動くようになる。そのため、噛んでいる側の口角が縮んだり、口唇がねじれたように閉じたりする。
- ・上の前歯が生えてくる。前歯で噛み切ることができるようになる。
- ・舌が左右にも動くようになり、前歯で噛み切ったものを歯ぐきでかみつぶすことができるようになる。



前歯が生える



口唇の動き

② 運動・手指機能

- ・つかまり立ちから一人歩きをするようになる。
- ・指先が器用になり、親指と人差し指、または親指と中指でつまめるようになる。
- ・両手に持った積み木を打ち合わせるなど両手の協調動作ができるようになる。



イ. 食事内容

① 食材

- ・穀類を主食に、たんぱく質性食品、野菜類を使ったおかずを用意する。
- ・2回食から使用できる食材に加え、青身魚も使用できる。
- ・鉄分が不足しやすいため、赤身の魚、肉など鉄分を多く含む食品を取り入れる。鉄分の吸収をよくするたんぱく質とビタミンCを多く含む食品と一緒に摂るようにする。
- ・味付けに調味料(砂糖、塩、しょうゆ、味噌等)を少量使用できる。薄味を心がける。

② 調理形態

- ・歯ぐきでつぶせるかたさ(肉だんごくらいのかたさが目安)に調理する。

- ・前歯でかじりとしてひと口量を学習していくため、やわらかく調理し、細かく切りすぎない。
- ・手づかみがしやすいように一口大やスティック状に切ったものも用意する。

ウ. 支援のポイント

① 食べさせ方

- ・「手づかみ食べ」がみられる時期。目の前の食品を手で掴むことが頻繁にみられるので、動きを止めないようにする。自分で食べたい気持ちにより沿うことが食べる意欲を引き出す。
- ・口の前部が敏感で食べ物の大きさ、厚さ、やわらかさを感じやすいため、前部部を使った食べ方を学習させる。

好奇心いっぱい！手づかみ食べ

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指で掴み、口まで運ぶ目と手と口の協調動作です。手づかみ食べが上達すると、食器・食具も上手に使えるようになっていきます。

また、自分でやりたいという欲求が出てくる時期でもあり、「手づかみ食べ」の経験が自分から食べる意欲につながっていきます。



「手づかみ食べ」の支援のポイント

◆手づかみ食べができる食事に

- ・ご飯をおにぎりにしたり、野菜の切り方を大きめにするなど持って食べやすい工夫を。
- ・前歯を使ってひと口量をかみとる練習を。
- ・子ども用のお皿に分け、汁物は少量ずつ入れて配膳する。

◆汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下にマットを敷くなど後片付けがしやすいように準備。

◆食べる意欲を尊重する

- ・大人が食べさせるのではなく、子ども自身が食べるものであることを認識し、子どもの食べるペースを大切に。
- ・「自分で食べたい！」を引き出すためには食事時間に空腹を感じていることが基本。たっぷり遊び、規則的な食事、生活のリズムを。



② 姿勢

- ・椅子に座って食べる。足床が床面につくように調整する。
- ・自分で食べる動きがみられてくるので、からだやや前傾した姿勢がとれるようにテーブルとイスの高さを調整する。



③ 環境設定

- ・楽しい雰囲気作りを心がけ、姿勢が安定して落ち着いて食べられる環境を作る。

④ 食具

- ・くぼみのあるスプーンを使用し、口唇の力を引き出す。軽めのティースプーンでよい。
- ・スプーン等を自分で持ちたがるときには、持たせてあげられるよう、子ども用と介助用を準備する。
- ・スプーンは持ちたがるがうまくは使えない。手づかみ食べを十分に経験できるよう配慮する。
- ・コップ飲みでは口に入る量の調整がうまくできずにこぼしてしまうことが多い。保育者が手を添えて口へ入る水分量を調節できるように介助しながら練習する。

(4) 離乳完了期(生後12～18か月頃)…離乳の完了

3回食に加えて1日1～2回の間食を目安とします。母乳または育児用ミルクは、一人ひとりの離乳の進行と完了の状況に応じて飲ませます。

ア. 発達の目安

① 舌と口唇の動き

- ・口唇、口角、顎がよく動き、口の中の食べ物を右や左に動かしてよく噛んで食べる。
- ・前歯が生えそろう。前歯で噛み切ることが上手になる。
- ・奥歯が少しずつ生えそろうと噛むことがますます上手になる。

② 運動・手指機能

- ・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。

イ. 食事内容

① 食材

- ・赤身の肉や魚、ひじきや小松菜など鉄分を多く含む食品を献立に組み入れる。鉄分の吸収をよくするたんぱく質とビタミンCを多く含む食品と一緒に摂るようにする。
- ・味の濃いもの、消化の悪いものを除き、ほとんどの食品を使用することができる。
- ・発達・発育に十分なエネルギーと栄養素を補うために、間食を取り入れる。

おやつは食事の一部

発達が著しく、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素は大人の倍以上の量を必要とします。しかし、消化機能の発達が十分ではなく、1回の食事で十分な量を取りきれないことから、間食によってエネルギーや栄養素を補う必要があります。

間食も食事の一部と捉えて、牛乳・乳製品や果物、野菜、穀類、いも類、豆類などを組み合わせると、エネルギーやカルシウム、鉄分等を補えます。

② 調理形態

- ・奥歯が生えそろっても、十分に噛んだりすりつぶしたりするのが難しい食品（葉物類など繊維の強い葉物類や、加熱するとかたくなる肉など）は、一人ひとりの噛む力に応じて硬さや大きさに注意する。

ウ. 支援のポイント

① 食べさせ方

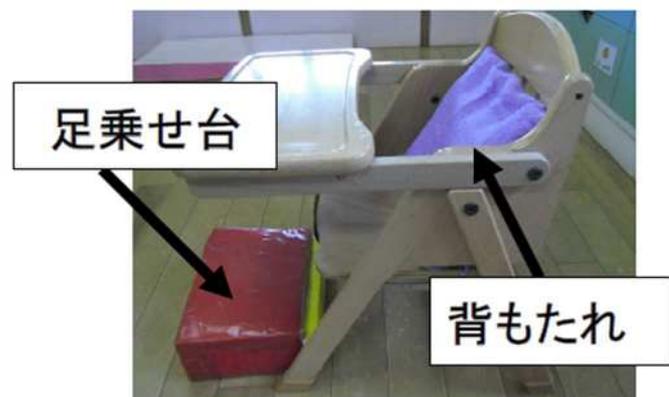
- ・食欲にムラが出てきたり、遊び食べが出てくる時期。食事に集中しない時には、無理に食べさせず、30分程度を目安に切り上げる。
- ・自分で食べたがり多くを食べこぼすので汚れてしまうが、保育者は意欲を尊重して見守りながら介助する。

② 姿勢

- ・椅子に座って食べる。食事に集中するためには、正しい姿勢を保てることが重要である。
- ・足底が床につく姿勢で椅子に座り、ひじの関節がテーブルにつく程度の高さに調整する。（資料1参照）



背もたれで姿勢が調整され、足のせ台で足底が床にしっかり着いているので、背筋も伸びています。



③ 環境設定

- ・「おいしいね」と温かい言葉がけをし、楽しい雰囲気の中で安心して食べられる環境をつくる。

④ 食具

- ・食具を持ちたがるようになるが、上手に使うことは難しい。スプーンやフォークが持てるようになったら、少しずつ正しい握り方を伝える。
- ・コップが使えるようになるので、哺乳びんの使用は必要なくなる。
- ・食器は縁が立ち上がり、スプーンですくいやすいものがよい。
- ・スプーンは重すぎないものを選び、ボウル部が深すぎないものを選ぶ。



手のひらにぎり



指にぎり



鉛筆にぎり

スプーンの持ち方の変化



スプーンですくいやすい食器の例

5. 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物から摂れるようになった状態を言います。

時期：生後 12 か月から 18 か月頃

咀嚼機能：奥歯が生えるのにもとない乳歯の生え揃う 3 歳頃までに獲得される。

食事：1 日 3 回となり、その他 1 日 1～2 回の間食を目安とする。

母乳またはミルク：一人ひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。

6. 成長の目安

食事の量の評価は、発達・発育の過程で行う。具体的には、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているかを確認する。一人ひとりの変化をみることによって、経過を確認する

ことができる。

体重増加がみられない、または急激に体重増加がみられるなど、成長曲線から外れていく場合には、食事量や内容を見直すとともに医師に相談する等、変化を観察しながら適切に対応する。1)

7. その他注意すること

- (1) はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使用しない。
- (2) フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。離乳食が順調に進まない、鉄分不足のリスクが高い場合などに使用できるが、使用するには9か月以降とする。
- (3) 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する。「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」3)、「保育施設・幼稚園等における食物アレルギー対応マニュアル（令和6年度改訂版）」4)を参考に、対応する。
- (4) 衛生管理は「大量調理施設衛生管理マニュアル」5)、「保育園給食衛生管理の手引き」6)に準じ、調理には十分に注意する。

8. 保護者との連携

(1) 入所前のききとり

- ・入所が決定したら、入所前に保護者から家庭での食生活の状況を確認する。
- ・離乳食を提供するにあたっての必要な準備を説明し、円滑な入所に繋げる。

使用する資料

…面接票（0歳児）※資料2、食材チェック表※資料3

(2) 入所後のききとり

- ・入所後、直近の離乳食の進行状況を確認した上で、給食の提供を開始する。
- ・(別表)「食材チェック表」は家庭での進行状況が、随時わかるように保護者に記入してもらい、園でも把握する。(連絡帳と一緒に保管しておく、確認がしやすい。)
- ・離乳食の提供を開始する時には、できる範囲で保護者にも同席してもらい、形態や味について一緒に確認することで、子どもにとっても保護者にとっても安心につながる。

使用する資料

…食材チェック表※資料3

食材チェックについて

給食で使用する食品は家庭で食べたことのあるものを基本とします。

特に、食物アレルギーの原因となる可能性がある食品については必ず家庭で事前に食べてから、園での提供を開始します。そのため、献立に使用される食品は保護者に知らせ、事前に家庭で食べてもらうように勧めます。

9. 参考文献

- ※1 「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年3月14日 厚生労働省)
- ※2 「児童福祉施設における食事の提供ガイド」(平成22年3月 厚生労働省)
- ※3 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2019年4月 厚生労働省)
- ※4 「保育施設・幼稚園等における食物アレルギー対応マニュアル」
(最終改訂 令和6年11月 さいたま市保育課)
- ※5 「大量調理施設衛生管理マニュアル」(最終改正 平成29年6月16日 厚生労働省)
- ※6 「保育園給食衛生管理の手引き」(最終改訂 令和6年1月 さいたま市保育課)

離乳食に関するFAQ

Q1.授乳のリズムがバラバラです。入所前に気を付けることはありますか。

離乳食を順調に進めるためには、乳児の生活リズムを形成しておくことが重要です。そのためには授乳にもリズムがついているとよいでしょう。目安として、離乳食を始める前までに、授乳時刻を約4時間おきに調整しておきましょう。

Q2. 5か月ですが、まだ歯が生えていません。離乳食はいつから始めたらよいですか。

離乳食開始の目安として、「首のすわりがしっかりして寝返りができる。」、「5秒以上座れる。」、「スプーンなどを口に入れても下で押し出すことが少なくなる。(哺乳反射の減弱)」、「食べ物に興味を示す。」などがあげられます。まずは口を閉じて飲み込むことを経験していくので、歯がまだ生えていなくても問題はありません。離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、「噛む」「飲み込む」という体験をしていきます。さらに、発達とともに必要となるエネルギーや栄養素を補充したり、食感や味を楽しむことで五感の発達を促す役割があります。

Q3.離乳食をあまり食べたがらず、なかなか進みません。

人間には初めて見る食べ物に対して、まず恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっています。これを「新奇性恐怖」と言い、子どもも新しい食べ物を食べる時に、見慣れない・食べ慣れないといった理由で、最初のひとさじを嫌がる場合があります。まずは大人がおいしそうに食べる様子を見せることで不安を取り除きましょう。また、発達には個人差があるので、口の動きや歯の本数を見ながら、固さや大きさを調整します。食べないからと使用しないのではなく、調理法を変えながら回数を重ねることで食べ慣れていきます。

Q4.手づかみ食べはさせた方がいいですか。どんなものを用意したらよいですか。

手づかみ食べは子どもの食べたい意欲の現れでもあり、自食の第一歩です。また、目・手・口の協調動作であり、食べ物を触ったりつかんだりすることで、その固さ・触感・温度を体感し、前歯でかじり取ることで一口量を覚えていきます。食べ物を手で触りたがるようになったら積極的に進めていきましょう。保育園では、小さく握ったおにぎり、ゆで野菜スティックなど、手づかみしやすいものを提供しています。

Q6.水分補給をマグやストローで、できるように練習した方がよいでしょうか。

個人差がありますが、生後8ヶ月前後を目安として始めます。お茶や水などで食物を流すことで虫歯予防になるので、マグやストローで水分補給ができると安心です。最初のうちは、うまく飲めないことや、飲んでもむせてしまうことがあります。焦らずゆっくり慣れさせてあげましょう。また、保育園ではコップで水分補給をするので、コップ飲みの練習も進めていけるとよいでしょう。

Q7.食物アレルギーが心配です。保育園では食物アレルギーの対応をしてくれますか。

保育園での食物アレルギー対応は医師の診断をもとに行うので、給食で提供する食品に対して食物アレルギーがあるお子さんについては、医療機関を受診し、「生活管理指導表」を保育園に提出していただきます。喫食前(概ね1か月前)に、保育園と保護者で使用する食品を確認し、対象食品を除去した安全な給食を提供します。

<資料1 保育園での支援例>

足が床につかないと、姿勢が安定せず食事に集中しづらくなってしまいます。子どもの身体の発達に合わせた保育園での支援の一例をご紹介します！



足乗せ台

1



2



3



作り方

飲み終わった牛乳パックをよく洗って乾かし、1のように折りたたんだものをいくつか作り、口を開けた牛乳パックに折りたたんだ牛乳パックを詰めます。（この時、2のように底部が上になるように重ねて入れるのがポイントです。）

2をいくつか繋げてテープで巻けば、完成です！子どもが蹴っても動かないように輪を作って椅子の足にかけられるようにすると便利です。



背もたれ



作り方

大きめのタオルを畳んで、ゴムをかけます。椅子の背もたれ部に立てて置けば、完成です！

タオルの厚みによって背もたれの大きさも変えられるので、子どもの成長に合わせて調整が可能です。

カタログや雑誌を何冊か重ねてテープで巻くと座布団になります。



面接票(0歳児)

年 月 日現在

児童名	愛称()		生年月日	(か月)															
住所			保護者名																
	生年月日	職業	勤務時間			通勤時間(保育園~職場)													
父			平日 : ~ : (土) : ~ :	時間	分														
母			平日 : ~ : (土) : ~ :	時間	分														
一日の生活	午前 5 6 7 8 9 10 11 正午											午後 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11				午前 0 1 2 3 4			
妊娠中の異常	無 有()																		
分娩中の異常	無 有()																		
体重	出生時/妊娠週数	g/	週	現在	g	身長	出生時	cm	現在	cm									
アレルギー	無 有()			湿疹	無 有()														
乳の種類	母乳		混合		ミルク(メーカー名:)														
授乳間隔	1日		回	時間おき		その他()													
1回の授乳にかかる時間			分	1回の量	cc														
乳首	メーカー名					乳首のサイズ	S	M	L										
授乳方法	抱いて		寝かせて		その他		吐乳	毎回	時々	なし									
離乳食	離乳食を始めた月		か月		現在(初期・中期・後期)														
	食物の形態 (該当するものに○)		うらごし	すりつぶし	つぶす	きざむ	やわらかく煮る	大人と同じ											
	かたさ		やわらかめ			普通		かため											
	味つけ		ほとんどつけない			うすめ	普通	大人と同じ											
	食べさせ方		抱いて	ラックに座る	イスに座る	その他()													
	食べ方		全介助			手づかみ		スプーン											
コップの使用		使用		未使用(使っている食具)															
入浴	毎日		1日おき		その他()														
入眠方法	抱っこ	おんぶ	添い寝		入眠場所	ベッド	布団	その他()											
寝つき	良い		悪い		寝起き	良い		悪い											
眠る時間	一定している		一定していない		寝方	仰向け	横向き	その他()											
オムツ	紙オムツ					布オムツ													
便	軟便	普通	硬便		便の回数	1日		回											

発 達 状 況	喃語(アーウー)を話し始めたのはいつ頃ですか		か月頃	
	あやすと笑いますか		はい	いいえ
	首がすわる	か月頃	寝返り	か月頃
	ハイハイ	か月頃	おすわり	か月頃
	つかまり立ち	か月頃	つたい歩き	か月頃
	ひとり立ち	か月頃	歩行開始	か月頃
	手のひらにものをのせると握りますか		はい	いいえ
	抱っこした時、ひざの上で足を突っ張りますか		はい	いいえ
	腹ばいの姿勢でオモチャで遊べますか		はい	いいえ
	小さいものを指でつまもうとしますか		はい	いいえ
生 活 状 況	段差を這って登り降りできますか		はい	いいえ
	物を右手、左手に持ち換えたりしますか		はい	いいえ
	どんなオモチャが好きですか			
	いつも誰と遊んでいますか		父	母 兄 姉 祖母 祖父
	いつもどこで遊んでいますか		自宅	戸外() その他()
	テレビはいつもついていることが多いですか		はい	いいえ
	指しゃぶりはありますか		いつも	寝るとき ない
そ の 他	主として保育した人			
	保護者以外の人と過ごしたことがありますか		はい	いいえ
	※困りごとや心配なことなどをお書きください。			

保育園で提供する離乳食・完了食に使用している食料の一覧です。食べたことがある食料のチエック欄に○をつけてください。月齢毎の咀嚼機能(噛む・飲み込む)の発達に合わせ、食料を提供します。

お子さんに該当する月齢で食べたことがない食料がありましたら、提供開始時期を目安に少しずつ試してみてください。提供開始時期が空欄の食料は1年を通して提供して提供する食料です。また、提供開始時期は目安ですので、前後することがあります。

5、6か月以降				
分類	食料名	チエック	提供開始時期	
穀類	米(うるち米・もち米・米粉)			
	うどん			
	そうめん・ひやむぎ			
	蕎麦			
	パン(食パン)			
	麦茶			
	人参			
	玉葱			
	じゃが芋			
	大根			
野菜	小松菜			
	ほうれん草			
	チンゲン菜			
	トマト			
	かぶ			
	かぼちゃ			
	キャベツ			
	白菜			
	さつまい芋		9月	
魚介類	たら(※)			
	メルルーサ(※)			
	カレイ(※)			
(※)白身魚は保育園により種類が異なります。				
大豆類	豆腐			
	粉ミルク			
調味料				
	昆布だし			
その他				

7、8か月以降					
分類	食料名	チエック	提供開始時期		
穀類	スパゲッティ・マカロニ				
	小麦粉				
	パン(コッペパン・ロールパン)				
野菜	もやし				
	わかめ				
	里芋		7月		
	なす		9月		
	ブロッコリー				
果物	りんご				
	いちご		4月		
	メロン		6月		
	すいか		7月		
	ぶどう		7月		
	梨		8月後半		
	柑橘類(みかん・いよかん・甘夏・はっさく(※))				
	(※)保育園により他の柑橘類が出る場合があります。				
肉類	鶏肉(もも・むね・ささみ)				
	鶏ひき肉				
	豚もも肉				
	豚ひき肉				
魚介類	さけ				
	ツナ(水煮缶)				
卵					
	卵黄				

7、8か月以降				
分類	食料名	チエック	提供開始時期	
大豆類	大豆(水煮缶)			
	高野豆腐			
	きなこ			
乳製品	チーズ			
	バター			
	砂糖			
	塩			
	醤油			
	味噌			
	片栗粉			
調味料	ケチャップ			
その他	サラダ油			
	焼きのり・あおのり			

～食物アレルギーの安全性を確認するために～
鶏卵、肉類、魚類、大豆・大豆製品、小麦粉、乳製品、果物は自宅で食べられたことを確認してから提供いたします。

9～11か月以降

分類	食材名	チエック	提供開始時期
卵	全卵		
乳製品	牛乳(調理用)		

～食物アレルギーの安全性を確認するために～

鶏卵、肉類、魚類、大豆・大豆製品、小麦粉、乳製品、果物は自宅で食べられたことを確認してから提供いたします。

食材チエック表(離乳食・完了食用)-2

分類	食材名	チエック	提供開始時期
穀類	中華めん		
	白玉粉		
	ビーフン		
	餃子の皮・ワンタンの皮		
	にんにく		
	しょうが		
	ねぎ		
	ごぼう		
	切り干し大根		
	ピーマン		
野菜	きゅうり		
	れんこん		
	とうもろこし・コーン缶		
	にら		
	きゅうり		
	れんこん		
	とうもろこし・コーン缶		
	ひじき		
	椎茸(生、干し)		
	えのきたけ		
	しめじ		
	さやえんどう(絹さや)		4月
	たけのこ(水煮)		5月
	そら豆		5月
	アスパラガス		5月
	さやいんげん		6月
	オクラ		7月
とうがん		7月	
枝豆		7月	
カリフラワー		11月	
せり		1月	
かんぴょう		3月	
果物	バナナ		
	干しぶどう		
	パイナップル缶		
	桃缶		
	レモン		
肉類	豚肩ロース		
	ペーコン		
魚介類	めかじき		
	あさり(水煮缶)		
	しらす干し		
	かつお		5月
	さんま		10月
	さば		10月

名前

完了食以降

分類	食材名	チエック	提供開始時期
卵	マヨネーズ		
	油揚げ、厚揚げ		
	おから		
大豆類	豆乳		
乳製品	牛乳(飲用)		
	スキムミルク		
	ヨーグルト、飲むヨーグルト		
	生クリーム		
調味料	みりん		
	酒		
	こしょう		
	カレー粉		
	中濃ソース・ウスターソース		
	酢		
その他	コーンスターチ		
	煮干しだし		
	かつおだし		
	とりがらだし		
	コンソメ		
	いちごジャム		
	マーマレードジャム		
	ベーキングパウダー		
	ごま		
	ごま油		
	春雨		
	コーンフレーク		
	オレンージュース		
	りんごジュース		
	グレープジュース		
	寒天		
	ココアパウダー		
ゆかり(ふりかけ)			
しそわかめ(ふりかけ)			
せんべい(市販品)			
クッキー(市販品)			
ビスケット(市販品)			
クラッカー(市販品)			
あずき		11月	
バニラエッセンス		12月	

保育園で提供する給食に使用している食材の一覧です。食べたことがある食材のチェック欄に○をつけてください。食べたことがない食材がありましたら、提供開始時期を目安に少しずつ試してください。提供開始時期が空欄の食材は1年を通して提供して提供する食材です。また、提供開始時期は目安ですので、前後することがあります。

分類	食材名	チェック	提供開始時期	
穀類	米(うるち米・もち米・米粉)			
	うどん			
	そうめん・ひやむぎ			
	麩			
	パン(食パン・コッペパン・ロールパン)			
	スバゲッティ・マカロニ			
	小麦粉			
	餃子の皮・ワンタンの皮			
	中華めん			
	白玉粉			
	ビーファン			
	麦茶			
		人参		
		玉葱		
		じゃが芋		
		大根		
		小松菜		
		ほうれん草		
	チンゲン菜			
	トマト			
	かぶ			
	かぼちゃ			
	キャベツ			
	里芋			
	白菜			
	もやし			
	わかめ			
	ひじき			
	にんにく			
	しょうが			
	ねぎ			
	ごぼう			
	切り干し大根			
	ピーマン			
	にら			
	きゅうり			
	れんこん			
	とうもろこし、コーン缶			
	椎茸(生、干し)			
	えのきたけ			
	しめじ			

分類	食材名	チェック	提供開始時期
野菜	さやえんどう(絹さや)		4月
	たけのこ(水煮)		5月
	そら豆		5月
	アスパラガス		5月
	さやいんげん		6月
	オクラ		7月
	とうがん		7月
	枝豆		7月
	なす		7月
	さつまいも		9月
	ブロッコリー		9月
	カリフラワー		11月
	せり		1月
	かんぴょう		3月
果物	りんご		
	バナナ		
	いちご		4月
	メロン		6月
	すいか		7月
	ぶどう		7月
	梨		8月後半
	柑橘類(みかん・いよかん・甘夏・はっさく)(※)		
	(※)保育園により他の柑橘類が出る場合があります。		
	干しぶどう		
パイナップル缶			
桃缶			
レモン			

さいたま市 食材チェック表(1歳児用)-2 名前

分類	食材名	チェック	提供開始時期	
肉類	鶏肉(もも・むね・ささみ)			
	鶏ひき肉			
	豚肉(もも・肩ロース)			
	豚ひき肉			
	ベーコン			
	たら(※)			
	メルルーサ(※)			
	カレイ(※)			
	(※)白身魚は保育園により種類が異なります。			
		さけ		
魚介類	ツナ(水煮缶)			
	めかじき			
	あさり(水煮缶)			
	しらす干し			
	かつお		5月	
	さんま		10月	
	さば		10月	
卵	卵黄			
	全卵			
	マヨネーズ			
大豆類	豆腐			
	大豆(水煮缶)			
	高野豆腐			
	きなこ			
	油揚げ、厚揚げ			
	おから			
	豆乳			
乳製品	チーズ			
	バター			
	ヨーグルト、飲むヨーグルト			
	牛乳(調理用)			
	牛乳(飲用)			
	スキムミルク			
	生クリーム			

分類	食材名	チェック	提供開始時期	
調味料	砂糖			
	塩			
	醤油			
	味噌			
	片栗粉			
	ケチャップ			
	みりん			
	酒			
	こしょう			
	カレー粉			
	中濃ソース・ウスターソース			
	酢			
	その他	コーンスターチ		
昆布だし				
サラダ油				
焼きのり・あおのり				
煮干しだし				
かつおだし				
とりがらだし				
コンソメ				
いちごジャム				
マーメイドジャム				
ベーキングパウダー				
ごま				
ごま油				
春雨				
コーンフレーク				
オレンジジュース				
りんごジュース				
グレープジュース				
寒天				
ココアパウダー				
ゆかり(ふりかけ)				
しそわかめ(ふりかけ)				
せんべい(市販品)				
クッキー(市販品)				
ビスケット(市販品)				
クラッカー(市販品)				
あずき		11月		
バニラエッセンス		12月		

<資料4 離乳食献立展開例と月齢別調理形態>

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
				
献立名	10倍粥	7倍粥	5倍粥	軟飯
				
献立名	豆腐と野菜のつぶし煮	豆腐と野菜のつぶし味噌煮	豆腐と野菜の味噌煮	マーボー豆腐
				
献立名	野菜のマッシュ	とろとろマトシチュー	トマトシチュー	チキンカレー
				
献立名	白身魚と野菜のつぶし煮	魚のとろとろ野菜あん	魚の野菜あん	魚の照り焼き
				
献立名		スープ	スープ	スープ

保育園離乳食の手引き

平成20年 1月 作成

平成24年 9月 改訂

平成31年 4月 改訂

令和 3年 3月 改訂

令和 6年12月 改訂