

離乳食提供（保育所での対応）

七分粥・煮魚・野菜スープ

【幼児食献立：ウイナー・カレー・ごま酢あえ・野菜スープ】の展開から



離乳食7~8ヶ月のポイント

主食は七分粥

舌でつぶせる固さ（柔らかく煮たものを細かく刻む、または、3~5mm程度の大きさ）

全がゆ・煮魚・薄切りきゅうり・野菜スープ

【幼児食献立：ウイナー・カレー・ごま酢あえ・野菜スープ】の展開から



離乳食9~11ヶ月のポイント

主食は全粥

歯ぐきでつぶせる固さ（柔らかく煮たものを5~8mm程度の大きさ・前歯を使って噛み切る練習をはじめる時期）

軟飯・ウイナー・カレー・ごま酢あえ・野菜スープ

【幼児食献立：ウイナー・カレー・ごま酢あえ・野菜スープ】の展開から



離乳食12~15ヶ月のポイント

主食は軟飯

歯ぐきで噛める固さ（1cm角から一口大の大きさ・自分で一口を噛み切ることができるような大きさも必要）

おかゆの作り方

月 齢	主食	米と水の割合	作り方
7～8ヶ月児	七分粥	米1：水7	① 米は洗って水気をきり、鍋に入れ、水を加えて20～30分おく。 ② ふたをして、強火にかけ、沸騰した火を弱めて、吹きこぼれない様に蓋をずらして、50分煮る。 ③ 火を止めて、ふたをして10分程蒸らす。 ＊ お粥釜を使用すると便利 ＊ 少量の場合は「おかゆポット」を利用し、通常の炊飯器で同時に作る方法も良いです。 ＊ ご飯からのお粥作りは、避けましょう。
9～11ヶ月児	全粥	米1：水5	
12～15ヶ月児	軟飯	米1：水2	炊飯器で、この分量で普通炊きモードで炊くと良いでしょう。

薄味ってどのくらい？

	塩分の目安	注意点
大人の味	0.8%	
保育園給食	0.6～0.8%	＊ 6ヶ月児頃までは、味付けの必要はない ＊ 7～8ヶ月児以降であれば、少量の塩・しょうゆ・味噌の使用は可。 ＊ 9ヶ月児以降であれば、砂糖・マヨネーズ・ケチャップの使用は可。 ＊ 少量の調味料を加えることで、食が進むことがある。
離乳食	0.5%	

【0.5%の野菜スープ】

だし汁出来上がり	1 <small>リットル</small>
さば節	15g
キャベツ	150g
人参	50g
塩	3g
しょうゆ	14g