



ひいらぎ保育園 離乳食



前期食から完了食まで



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（前期食・中期食・後期食・完了食）としています。

前期食（ゴックン期）



5～7ヶ月

中期食（ベチャ食い期）



7～10ヶ月

後期食（モグモグゴックン初期）



10～15ヶ月

完了食（モグモグゴックン期）



15ヶ月以降

ひいらぎ保育園の離乳食を始めるタイミングは、

- 首のすわりがしっかりしてうつ伏せに寝かしたらグッと体を持ち上げる
- 支えてあげると5秒以上座れる
- 食べ物を見せると嬉しそうにして、口をあけたり、よだれを流す
- 大人が食べる様子を見て、興味を示し、欲しそうにする
- 手にしたものを、自分の口へ持っていく
- ミルクが一定量しっかりと飲めるようになってから

離乳食を始めていきます。

離乳食の必要性和役割



母乳やミルクでは不足する栄養を補います。
咀嚼や消化機能の発達を促します。
食習慣の基礎を作っていきます。

前期食(ゴックン期) 5~7ヶ月

前期食は1回食(午前食) + ミルク 200cc~180cc

ね
ら
い
離乳食の最初は果汁や野菜スープ等で、ミルクや母乳とは違う味に慣らすと同時に、スプーンにも慣れてもらうようにしていきます。
口を閉じてごっくんと飲み込む練習をしていきます。

形
状
ポタージュやヨーグルトくらいの滑らかさ

園で提供しているもの
食
材
お米・じゃが芋・さつま芋・南瓜・鶏ささみ・鶏レバー・鰯・鱈・人参・大根・かぶ・小松菜
そら豆・枝豆・グリーンピース・ブロッコリー・チンゲン菜・アスパラ・りんご(果汁)
キャベツ・玉葱は、野菜スープに含まれます。

ひいらぎ保育園の前期食は、10倍粥・野菜スープ・3種類のペーストを提供しています。
ミルク200cc~180cc

10倍粥



野菜スープ



人参・玉葱・キャベツ等を鍋にいれ、
ことことじっくり煮込んでいます。
野菜のうまみがたっぷりの栄養満点の
スープです！

芋類・根菜類



じゃが芋・さつま芋・南瓜
人参・大根・かぶ

たんぱく類



鶏ささみ・鶏レバー
鰯・鱈

緑物



小松菜・チンゲン菜・空豆
ブロッコリー・枝豆・アスパラ

ひいらぎ保育園の前期食はどのくらい食べているの？

りんごの果汁…消化器系に負担の少ない食材のりんごから使用しています。



右カレースプーン 左ティースプーン

1

おもゆ	ティースプーン	1杯	+ ミルク200cc
野菜スープ	ティースプーン	1杯	

10倍粥をこしてご飯粒を取り除いた上澄み液をおもゆといいます

2

お粥	ティースプーン	1杯	+ ミルク200cc
野菜スープ	ティースプーン	1杯	

3

お粥	カレースプーン	1杯	+ ミルク200cc
野菜スープ	ティースプーン	1杯	
芋類・根菜類	ティースプーン	1杯	

4

お粥	カレースプーン	2杯	+ ミルク200cc
野菜スープ	カレースプーン	2杯	
芋類・根菜類	ティースプーン	1杯	
緑物	ティースプーン	1杯	

5

お粥	カレースプーン	3杯	+ ミルク180cc
野菜スープ	カレースプーン	3杯	
芋類・根菜類	ティースプーン	1杯	
緑物	ティースプーン	1杯	
たんぱく類	ティースプーン	1杯	



3日程度で提供量を増やしていますが、子どもの体調を見ながら、量の調節をしています。

中期食(ベチャ食い期)

7~10ヶ月

中期食は2回食(午前食) + ミルク 140cc
(午後食) + ミルク 160cc~140cc

食べ方

- 舌が上下に動き、舌で食べ物を上あごに押し付けて潰しながら食べます。
- 口をもぐもく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むことができるようになります。

形状

固形状にはなりますが、豆腐くらいの固さ

食材・調味料

園で提供しているもの
前期食以外に、食パン・里芋・冬瓜・鶏挽肉・鮭・かじき・しらす・大豆・豆腐・おから
白菜・いんげん・絹さや・スナップえんどう・もやし・トマト・コーンクリーム・カリフラワー
小町麩・車麩・切干大根・マカロニ・小豆・金時豆・胡麻・ひじき・刻み海苔・メロン・西瓜
醤油・味噌・煮干し・混合削り節

食べられる食材が増えていき、色々な味や口当たりを楽しめるように作っています。

前期食では10倍粥だったものが、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、必ず柔らかくなるまで加熱します。



旬の食材は、美味しく、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。食材からでも季節を感じてもらえたらと思っています。

春…春キャベツ、アスパラ、グリーンピース、空豆、スナップえんどう

夏…枝豆、トマト、冬瓜、おくら

秋…さつまいも、南瓜



ひいらぎ保育園の中期食は、
7倍粥またはパン粥 ・ 汁物
主菜 ・ 煮物 ・ 煮浸し

手づかみの練習や噛む練習をするために、
スライス状の野菜も取り入れています。

☆主食



7倍粥



パン粥

☆汁物



味噌汁



清まし汁



野菜スープ



南瓜のポタージュ



コーンポタージュ



豆腐スープ

☆主菜



ささみのうま煮



松風焼き



肉団子煮



豆腐あんかけ



麻婆豆腐



レバーの甘辛煮



コロッケ焼き



鮭のうま煮



煮魚

☆煮物



じゃが芋の煮物



大根の煮物



さつまいの茶巾



切干大根の煮物



うずら豆の甘煮



車麩の煮物

☆煮浸し



キャベツの煮浸し



小松菜の煮浸し



大根の煮浸し

☆果物



加熱したりんご



メロン

《汁物》

★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、味をつけます。

★スープ

初期食と同じように野菜を作り、使う具材と
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、だして煮て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用し、和風だし
や野菜スープで煮て醤油で味をつけています。



カット野菜

人参・大根・かぶ・絹さや、いんげん、パンの耳、りんご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しています。


中期食では舌でつぶせるかたさ（豆腐くらいが目安）としています。

味付けはどれも薄味でだしをしっかり取っています。

主菜や煮物は砂糖を使用せずに醤油のみで味をつけています。

ひいらぎ保育園の中期食はどのくらい食べているの？


午前食の量



お粥	カレースプーン	3杯	}	+ ミルク 140cc
汁物	カレースプーン	3杯		
主菜・煮物 煮浸し	ティースプーン	1杯ずつ		


午後食の量

1




お粥	カレースプーン	1杯	}	+ ミルク160cc
汁物	カレースプーン	1杯		
煮浸し	ティースプーン	1杯		

2



お粥	カレースプーン	2杯	}	+ ミルク160cc
汁物	カレースプーン	2杯		
煮浸し・煮物	ティースプーン	1杯ずつ		

3



お粥	カレースプーン	3杯	}	+ ミルク140cc
汁物	カレースプーン	3杯		
煮浸し・煮物	ティースプーン	1杯ずつ		
主菜				

前期食と同様、3日程度で提供量を増やしていますが、子どもの体調を見ながら、量の調節をしています。



後期食(モグモグゴックン初期)

10～15ヶ月

後期食は3回食 午前食・午後食・夕食 食事はミルク100cc
朝はミルク200cc

食
べ
方

- ・1日3回食となり、食事中心の生活になります。
- ・舌あごで押し付けても潰されないものを歯茎で潰すことができるようになります。
- ・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。
食習慣やマナー等を見て学ぶ時期でもあります。

形
状

歯茎で潰せる硬さ

食
材
・
調
味
料

園で提供しているもの

前期食・中期食以外に、干麺・パスタ、豚肉（豚小間肉・豚挽肉）、鰯、鯖、秋刀魚、鰯、鯖、
卵黄、胡瓜、しめじ、ほうれん草、わかめ、おかか、春雨、春巻きの皮、パン粉、バナナ、苺
砂糖、ケチャップ、小麦粉、マヨネーズ（卵抜き）、塩、油

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）以外が食べられるようになります。



旬の食材は、美味しく、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。食材からでも季節を感じてもらえたらと思っています。

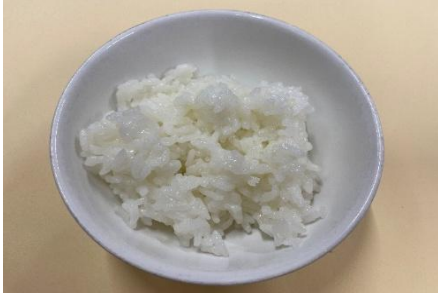
春…春キャベツ、アスパラ、グリーンピース、空豆、スナップえんどう、鯖
夏…枝豆、トマト、冬瓜、おくら、胡瓜、鰯、バナナ
秋…さつまいも、南瓜、しめじ、秋刀魚



ひいらぎ保育園の後期食は、
主食（軟飯・パン・麺類） ・ 汁物
主菜 ・ 煮物 ・ 和え物

手掴み食べの練習や噛む練習をするために、
スライス状の野菜も取り入れています。

☆主食類



軟飯



炊き込み軟飯



シチューライス



食パン



煮込みうどん



ジャージャーうどん

☆汁物



味噌汁



豚汁



清まし汁



中華風コーンスープ



クリームシチュー



野菜スープ

☆主菜



肉団子煮



ミートボール



コロッケ



揚げ出し豆腐



豚肉のうまみ焼き



春巻き



鮭の塩焼き



煮魚



フリッター



鮭の蒲焼き



鮭のグラタン



おでん風

☆煮物



肉じゃが



大根の煮物



高野豆腐の煮物



うずら豆の甘煮



さつま芋のりんご煮



南瓜の茶巾

☆和え物



キャベツの和え物



小松菜の和え物



里芋の煮物



マカロニサラダ



コールスローサラダ



ポテトサラダ

☆果物



いちご



バナナ

《汁物》

★味噌汁

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

★スープ

初期食と同じように野菜スープを作り、使用する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ます。

《主菜》

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。煮たもの以外にも、焼き物、揚げ物を加え、調理の幅を広げていきます。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きます。

主食

軟飯・パン・麺

《煮物》

芋類、根菜類、豆類、豆腐、乾物（高野豆腐・ひじき・切干大根等）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なっています。

《和え物》

キャベツ、白菜、小松菜、根菜類、パスタやマカロニ等を使用しています。

柔らかくなるまで食材を茹で、和え物にしていきます。おほか、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ます。



カット野菜

人参・大根・かぶ・絹さや、いんげん、パンの耳、りんご等を使用しています。

後期食になると、食材や調理形態の幅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。

中期食よりも切裁の大きさ、味、固さ等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、ジャージャー麺 等

冬…豚汁、中華風コーンスープ、シチュー、グラタン 等

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、砂糖で味つけし丸めます。軟飯であんこをつつみ、きな粉を上からまぶしています



ひいらぎ保育園の後期食はどのくらい食べているの？

午前食の量



お粥 カレー Spoon 3杯
汁物 カレー Spoon 3杯
主菜・煮物 ティースプーン 1杯ずつ
煮浸し

+ ミルク 100cc

午後食の量



お粥 カレー Spoon 3杯
汁物 カレー Spoon 3杯
主菜・煮物 ティースプーン 1杯ずつ
煮浸し

+ ミルク 100cc

完了食(モグモグゴックン期)

15ヶ月以降

完了食は3回食 朝食・昼食・おやつ・夕食

牛乳はそれぞれ100cc

食
べ
方

- ・母乳やミルク以外の食べ物から必要な栄養やエネルギーを摂取する状態にしていきます。
- ・形のある食べ物を噛みつぶす能力が向上していきます。

形
状

歯茎で潰せる固さ（肉団子くらいの固さ）

食
材
・
調
味
料

園で提供しているもの

もち米・押し麦・フランスパン・ロールパン・素麺・中華麺・鶏もも肉・鶏胸肉・鶏手羽元・牛小間肉・合挽肉・ウィンナー・ベーコン・ハム・鶏卵・たらこ・シーチキン・練り製品・厚揚げ・牛乳・ヨーグルト・チーズ・生クリーム・手まり麩・昆布・きくらげ・白滝・ちくわぶ・長芋・牛蒡・竹の子・蓮根・レタス・ピーマン・パプリカ・水菜・椎茸類・オレンジ・梨・グレープフルーツ・パイナップル・甘夏・缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・白桃）
酢・みりん・酒・ごま油・ウスターソース・中濃ソース・マヨネーズ・コンソメ



後期食から食べれる食材がかなり増えます。乳児食・幼児食と同じようなメニューになっていますが、切裁の大きさは小さく切っている他、だしや野菜スープで少し味を薄くして提供しています。またキャベツは茹でて提供をしています。

午前食の目安量



※牛乳に関してはまず、園では温牛乳からの提供となります。

- ① 温牛乳 20cc + ミルク 80cc
- ② 温牛乳 50cc + ミルク 50cc
- ③ 温牛乳 100cc
- ④ 冷牛乳 100cc

園児の体調によって、2・3日程度で量を移行しています。

おやつ目安量

