

# 《園での離乳食の進め方めやす》

月齢	5・6ヶ月頃		7・8ヶ月頃		9～11ヶ月頃			12ヶ月頃	12～18ヶ月頃
食事の回数	1回食 * 保育園で午前中		2回食（午前中・夕） * 保育園で午前中 / 夕は家で		3回食（朝・昼・夕） * 保育園で昼のみ			3回食（朝・昼・夕） * 保育園で昼のみ	
粉ミルク量と回数	一回の量 180～200 CC 一日 4～5回		一回の量 100～180 CC 一日 3回		一回の量 160 CCまで 一日 2回			粉ミルク無し ※ 牛乳に移行 おやつ時に1回 80 CCくらい	
咀嚼の発達のためやす	口に入った食べ物を飲み込む		舌と上あごで食べ物をつぶす		前歯で食べ物をかじり取り、歯茎の上でつぶす				
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（マッシュ状）		歯茎でつぶせる固さ			歯で噛む	
調理方法	煮る（味付けなし）		煮る・蒸す（味付けなし）		煮る・蒸す （味付けなし） 手づかみ食べ用 （スティック状）	煮る・蒸す・焼く （ごく薄く味付け）	炒める	揚げる	
主食	10倍粥（裏ごし粥）		7倍粥（つぶ粥）・パン粥		全粥 食パン・うどん・スパゲティ・そうめん・マカロニ・麩			軟飯・白飯 バターロールパン	麦ご飯 中華麺
スープ	野菜スープ うわずみ	裏ごし野菜入り	みじん野菜入り	あらみじん野菜入り （昆布だし）	一口大に切った野菜入り （昆布・かつおだし）				
野菜類	× 繊維の多い物 × 香りの強い物 （ごぼう・セロリ・筍 きのこ類・ニラ・ねぎ） 以外は使用できる		わかめ			きのこ類・ 海藻類（ひじき）		ごぼう・ れんこん	
芋類	じゃが芋・さつまい芋				里芋			こんにゃく	
果物類					バナナ（煮る）			りんご・バナナ・スイカ・ メロン・みかん・オレンジ・ 梨・いちごなど （きざむ・スライス）	
豆類			豆腐		大豆 高野豆腐（粉状）			油揚げ・厚揚げ 金時豆・ひろうす	
魚類			白身魚 （タイ・カレイ・ タラ）			ツナ缶（カツ オ・マグロ）		青背魚・ちりめんじゃこ・かまぼこ ちくわ・さつま揚げ・貝類・甲殻類	
肉類			ささみ			鶏もも肉 豚肉 牛肉		ハム・ベーコン・ウインナー	
卵								全卵・マヨネーズ	
乳製品								牛乳・チーズ・ヨーグルト	
調味料					寒天	醤油・菜種油・砂糖・ オリーブ油・味噌・塩・ゼラチン		ケチャップ・ソース・酢・ 酒・黒砂糖・カレー・バター	