

✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿**保育園の離乳食**✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿

保育園の離乳食は、栄養バランスを考え、できるだけ多くの食品を使用した献立を作成しています。また、赤ちゃんの成長に合わせて、切り方などを工夫し、素材の味を活かした調理を行っています。さらに、使いやすい食器や食具を使用し、食事がよりおいしく楽しめるような雰囲気づくりを心がけるなど、食環境にも配慮しています。

《赤ちゃんに合わせて》

離乳食は、厚生労働省の『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って提供しています。個人差も大きい時期ですので、お子さんの発達に合わせてできるだけスムーズに離乳ができるよう、保護者と協力し合って進めていくことを大切にしています。

お願い



保育園では、アレルギー等の発症防止のため、ご家庭で食べたことのない食品は、提供できません。

アレルギー反応の有無を確認するため、給食で食べる前に、ご家庭で2回以上食べていただき、食べた食品については、担任へお知らせください。

《離乳食では使わない食品》

アレルギーの原因となることが多い食品や消化の悪い食品、
食べにくい食品、塩分が多い食品は使用していません。

えび、いか、練り製品、ベーコン、ロースハム、油揚げ、ごぼう、たけのこ、にら、にんにく、
生姜、きのこ類、山羊、メロン、柿、りんご（生）、梨、春雨、はちみつ、牛乳、等

※離乳期では、甲殻類のアレルギー確認がまだできない為、小さなえびやかにの混入の可能性のあるちりめんじゃこ・しらすは、給食で提供しません。



はちみつ 乳児ボツリヌス症を防ぐため、満1歳までは食べさせません。



牛乳 飲用の牛乳は、鉄欠乏性貧血
予防の観点から、1歳を過ぎ
てから提供します。

初期（5,6か月頃）

保育園で食べる離乳食は **1日1回**

- ・午前中の授乳前
- ・果物・調味料・肉・卵は使用しません。
- ・ペースト状になめらかにすりつぶして提供しています。

中期（7,8か月頃）

保育園で食べる離乳食は1日2回

- ・午前と午後に1回ずつ
- ・舌でつぶせる固さまでやわらかく煮て、粗くつぶして提供しています。

後期（9か月から11か月頃）

保育園で食べる離乳食は 1日2回

- ・午前と午後に1回ずつ
- ※ご家庭では、朝・夕のどちらか1回
- 離乳食を食べさせてください。
- ・歯ぐきでつぶせる固さまで
- やわらかく煮て提供しています。

完了期（12か月から18か月頃）

保育園で、昼食1回、間食2回

(午前牛乳・午後間食)












※大人と同じ1日3回の食事となるため、ご家庭では、**朝・夕の2回**、食事を食べさせてください。

- 乳児食を刻んで提供しています。
- お子さんの発育状況に合わせて離乳食を延長しています。

※離乳食を補うものとして、離乳食後にミルクを、お子さんの食欲に合わせ、適量を提供しています。

*** 離乳プログラム（めやす） ***

保育園では、このような生活リズムで離乳食を進めていきます。

	<div>初期</div> <div>5,6か月頃</div> <div>母乳（ミルク）</div>	<div>中期</div> <div>7,8か月頃</div> <div>母乳（ミルク）</div>	<div>後期</div> <div>9か月から 11 か月頃</div> <div>離乳食 （朝または夕のどちらか） ＋母乳（ミルク）</div>	家庭	<div>完了期</div> <div>12 か月から 18 か月頃</div> <div>朝食</div> 
<div>午前6時 ～7時30分</div>					
<div>午前10時 ～11時</div>	<div>離乳食 ＋ミルク</div> 	<div>離乳食 ＋ミルク</div> 	<div>離乳食 ＋ミルク</div> 	保育園	<div>午前9時30分 ～10時</div> <div>牛乳 70ml</div> 
<div>めざめ 等</div>	<div>個々に対応 水分補給 （湯ざまし・麦茶）</div>				<div>午前11時 ～11時30分</div> <div>昼食</div> 
<div>午後2時30分 ～3時</div>	<div>ミルク</div> 	<div>離乳食 ＋ミルク</div> 	<div>離乳食 ＋ミルク</div> 		<div>午後2時30分 ～3時</div> <div>間食 ＋牛乳 100ml</div> 
<div>夕保育</div>	<div>個々に対応 水分補給 （湯ざまし・麦茶）</div>				<div>夕保育</div> <div>麦茶</div>
<div>※離乳食後のミルクは、離乳食を補うものです。お子さんの食欲に合わせて飲ませていきます。</div>					
<div>午後6時30分 ～7時30分</div>	<div>母乳（ミルク）</div>	<div>母乳（ミルク）</div>	<div>離乳食 （朝または夕のどちらか） ＋母乳（ミルク）</div>	家庭	<div>午後6時30分 ～7時30分</div> <div>夕食</div>
<div>適宜</div>	<div>母乳（ミルク）</div>	<div>母乳（ミルク）</div>	<div>母乳（ミルク）</div>	<div>※延長保育（午後6時30分～7時30分）のお子さんには、</div>	



このプログラムは“めやす”です。乳児期は個人差が大きいので、お子さんのようすを見ながら進めます。

