

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。

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。

※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、山芋、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があるちらめんじゃこ・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。

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。

	初期 5,6か月頃	中期 7,8か月頃	後期 9か月から11か月頃	家庭		完了期 12か月から18か月頃
				離乳食 (朝または夕のどちらか) +母乳(ミルク)	午前6時 ～7時30分	
午前10時 ～11時	離乳食 +ミルク	離乳食 +ミルク	離乳食 +ミルク			午前9時30分 ～10時
めざめ 等	個々に対応 水分補給 (湯ざまし・麦茶)					午前11時 ～11時30分
午後2時30分 ～3時	ミルク	離乳食 +ミルク	離乳食 +ミルク			午後2時30分 ～3時
夕保育	個々に対応 水分補給 (湯ざまし・麦茶)					夕保育
※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ます。						
午後6時30分 ～7時30分	母乳(ミルク)	母乳(ミルク)	離乳食 (朝または夕のどちらか) +母乳(ミルク)			午後6時30分 ～7時30分
適宜	母乳(ミルク)	母乳(ミルク)	母乳(ミルク)			夕食

※延長保育(午後6時30分～7時30分)のお子さんには、
午後6時～6時30分に「麦茶」と「市販菓子又は果物」を提供します。



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。