



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成31年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 小松菜 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 いちご	全がゆ⇒軟飯 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 いちご	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ (主な材料) 米 小松菜 人参 さつまいも りんご 豆腐 あおさ バナナ	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ
2火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご	おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル	おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル
3水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶	納豆がゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご
4木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐バナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ほうれん草 ジャガイモ 人参 ツナ缶 あおさ 鮭 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご
5金	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ ジャガイモ 人参 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル
6土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 大根 豆腐 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 チキンスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス 玉ねぎ 大根 人参 わかめ りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	かぼちゃがゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル
9火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 鮭 りんご	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ⇒軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 さつまい ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつまいも ネーブル	全がゆ⇒軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつまい ネーブル
10水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 ジャガイモ 青のり コーン缶 玉ねぎ 人参 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 コーンスープ バナナ	みどりがゆ⇒軟飯 白身魚のポテト煮 コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 そうめん汁 りんご (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 そうめん りんご	全がゆ⇒軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 りんご
11木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのだし煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏ささみのだし煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス ジャガイモ ネーブル	みどりがゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル
12金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 ミルク レタス 玉ねぎ わかめ 鮭 りんご	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	トマトがゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャガイモ 人参 そうめん ネーブル	納豆がゆ⇒軟飯 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 きゅうり コーン缶 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 鮭 白菜 わかめ りんご	全がゆ⇒軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成31年 4月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
固さ	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	
15月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト キャベツ レタス 人参 りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	おじや 煮豆腐 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 レタス 人参 ほうれん草 豆腐 ジャガイモ わかめ バナナ	おじや 煮豆腐 みそ汁 バナナ
16火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ジャガイモ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 レタス バナナ りんご	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー バナナ
17水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 ジャガイモ ネーブル	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
18木	おべんとう会 			芋がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 豆腐スープ りんご (主な材料) 米 さつまいも 人参 きゅうり 絹ごし豆腐 鮭 りんご	芋がゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐スープ りんご
19金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ とうがん わかめ みそ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 みそ汁 りんご	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル (主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ジャガイモ ツナ缶 人参 コーン缶	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル
20土	親子遠足 				
22月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャガイモ なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガイモ かぼちゃ りんご	菜がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
23火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり ジャガイモ 小松菜 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ バナナ	あおさがゆ⇒軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 食パン 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	スティックトースト (ジャム) チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
24水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト ジャガイモ ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏ささみのほぐし煮 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ りんご	しらすがゆ⇒軟飯 鶏ささみのほぐし煮 そうめん汁 バナナ
25木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ (主な材料) 米 かぼちゃ 人参 白身魚 きゅうり コーン缶 玉ねぎ バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
26金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 冬瓜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつまいもマッシュ かぼちゃポタージュ バナナ (主な材料) 米 ひき割り納豆 さつまいも かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス バナナ	納豆がゆ⇒軟飯 ココロこさつまいも かぼちゃポタージュ バナナ
27土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 わかめ 鮭 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ コーンポタージュ りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャガイモ コーン缶 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	全がゆ⇒軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 コーンポタージュ りんご
30火	法定祝日 				

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	人園式	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	人園式	あか	きいろ	みどり
1月	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 人参シリシリ みそ汁 くずきりの甘酢あえ いちご	ミルク	スイートポテト	ミルク	人園式	鶏もも肉 血や肉・骨となる	鶏もも肉 鶏もも肉 鶏もも肉	15日	あわごはん(強化米入り) さばのみそ煮 りんご こんにやくのソテー トマトサラダ みそ汁	ミルク	人園式	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ	鶏もも肉 鶏もも肉 鶏もも肉	鶏もも肉 鶏もも肉 鶏もも肉	
2月	キーマカレー(強化米入り) きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	ミルク	くずもち	ミルク		鶏ひき肉 強化米 じゃが芋 わかめ 絹ごし豆腐	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋 わかめ 絹ごし豆腐	16日	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ネーブル パンブキンスープ	ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鮭フレーク	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	
3月	あわごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 春雨スープ 大豆サラダ ネーブル	ミルク	もずく入りヒラヤーチー	ミルク		白身魚 大豆(未調理) ペースト 豚薄切り肉 ハム もずく	白身魚 大豆(未調理) ペースト 豚薄切り肉 ハム もずく	17日	あわごはん(強化米入り) ちくわの磯辺揚げ りんご しゃきしゃき炒め ゆし豆腐 ほうれん草のゴマあえ	ミルク		竹小町 卵 豚薄切り肉 油揚げ ゆし豆腐	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	
4月	スパゲティミートソース マッシュポテト カリキゅうり コーンスープ バナナのヨーグルト添え	ミルク	いなり寿司	ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	18日	おべんとう会	ミルク		蒸し芋 ミルク	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	
5月	タコライス キャベツのツナあえ 野菜スープ バナナ	ミルク	三月菓子	ミルク		豚ひき肉 ツナ缶	豚ひき肉 ツナ缶	19日	ごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー ネーブル きゅうりの甘酢 みそ汁	ミルク		豚レバー 豆腐 ポーク缶 わかめ	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	鶏ひき肉 強化米 じゃが芋	
6月	炊き込みごはん 温サラダ 豚汁 ネーブル	ミルク	タンナファクルー	ミルク		鶏もも肉 油揚げ 豚肉	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	20日	親子遠足	ミルク		7日: 派下り	鶏もも肉 強化米 じゃが芋	鶏もも肉 強化米 じゃが芋	
8月	あわごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 みそ汁 蒸しかぼちゃ りんご	ミルク	ちんびん	ミルク		豚薄切り肉 千ひじき 竹小町 わかめ	豚薄切り肉 千ひじき 竹小町 わかめ	22日	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め ネーブル マッシュポテト みそ汁	ミルク		豚薄切り肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	鶏ひき肉 強化米 春雨 じゃが芋	鶏ひき肉 強化米 春雨 じゃが芋	
9月	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ とうがん汁 豆(3歳~) ネーブル	ミルク	揚げパン	ミルク		鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	23日	カレーピラフ 魚の竜田揚げ トマトサラダ ポテトスープ バナナ	ミルク		大学芋 ミルク	鶏もも肉 白身魚	鶏もも肉 強化米 じゃが芋	鶏もも肉 強化米 じゃが芋
10月	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが ヨーグルトサラダ	ミルク	みそおにぎり	ミルク		豚肉 丸かまぼこ ヨーグルト ツナ缶	豚肉 丸かまぼこ ヨーグルト ツナ缶	24日	きつねうどん 芋とひじきのサラダ ほうれん草おおかあえ バナナのヨーグルト添え	ミルク		フランスパン (ジャム)	油揚げ 豚肉 干ひじき ヨーグルト ツナ缶	鶏もも肉 強化米 じゃが芋	鶏もも肉 強化米 じゃが芋
11月	あわごはん(強化米入り) 鶏肉のマーナレード焼き きんぴらごぼう ネーブル ブロッコリー レタスのスープ	ミルク	ゴマポッキー	ミルク		鶏もも肉 豚肉 わかめ	鶏もも肉 豚肉 わかめ	25日	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ りんご かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	ミルク		黒糖アガラー はっ酵乳	豆腐 竹小町 卵 豚ひき肉 ハム わかめ	鶏ひき肉 強化米 春雨	鶏ひき肉 強化米 春雨
12月	小松菜ごはん りんご 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきのフレンチあえ トマト そうめん汁	ミルク	ココア蒸しパン	ミルク		白身魚 干ひじき ハム	白身魚 干ひじき ハム	26日	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ ネーブル きゅうりのごまあえ ゆし豆腐	ミルク		パースデー ケーキ	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 ごま ゆし豆腐	鶏もも肉 強化米 じゃが芋	鶏もも肉 強化米 じゃが芋
13日	あわごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	ミルク	星たべよ	ミルク		豆腐 豚ひき肉	豆腐 豚ひき肉	27日	もずくどんぶり 温サラダ すまし汁 ネーブル	ミルク		亀の甲せんべい バナナ	豚ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐	鶏ひき肉 強化米	鶏ひき肉 強化米
30日								法定祝日							

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

おいしい給食 楽しい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。健康的な食を子どもたちが“おいしい”と感じることができるようにと保育園では多くの人が協力し、給食を作っています。食の楽しさは食そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。保育園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本・沖縄の文化に触れることができる機会があります。子どもたちは、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。

- 毎日出来立てのおいしさ!**
適時・適温はおいしさの必須条件。
食べる時間に合わせて調理しています。
- 新鮮な旬の食材のおいしさ!**
安心・安全な食材を納品してもらっています。
旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です。
- 空腹時に食べるおいしさ!**
体を動かしてお腹を空かすことがポイント
おなかすいたー
すきっ腹がなによりのごちそう!
- 子どもの発達を考慮した食事のおいしさ!**
消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています
- 食に携わる人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ!**
生産者 → 運送業 → 調理員 → 食べる

◆◆ 保護者の皆様! ご存じでしたか? ◆◆

給食は多くのガイドラインに沿って実施しています。特に「安全に食べる」ためのガイドラインは保護者の皆様へもご理解いただき、お弁当等へのご協力をお願いしています。

★『豆類やナッツ類による子どもの誤嚥事故 注意喚起!』
3歳以下の乳幼児は、大豆(煮た大豆も含む)と枝豆は、食べさせないようにという通知がありました。

★『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』(一部紹介)
給食で使っていない食材や、切り方などの取り扱い、保育の場での食べさせ方の心得・・・などのマニュアルです。

- 給食での使用を避ける食材** (誤嚥・窒息につながりやすいため)
プチトマト 乾いたナッツや豆類、うずらの卵、あめ類、ラムネ、球形個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、白玉団子、いか
- 0、1歳児クラスでの提供を避ける食材** (咀嚼能力が未熟なため)
えび、貝類、おにぎりの焼きのり(→きざみのりにする)
- 調理や切り方を工夫する食材**
・弾力性や繊維が固い食材・・・こんにやく類(→すべて糸こんにやくにし、1cmに切る)
ソーセージ(→縦半分切る) えのき、しめじ、まいたけ(→1cmに切る) わかめ(→細かく切る)
・唾液を吸収して飲み込みづらい食材・・・鶏ひき肉のそぼろ煮(豚肉との合いびきで使用したり、又は、かたくり粉でとろみをつける。 茹で卵(→細かくし、なにかと混ぜて使用する。)
のりごはん(→もみほくしてごはん、混ぜる)
- 食べさせる時に特に配慮が必要な食材**
・ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ(水分をとってのを潤してから食べる、つめこみすぎない、よく噛む、口の中に食べ物がある時は話をしない、姿勢を整え、食べることに集中する)
- 果物 りんご・梨**(→離乳食完了期までは加熱して提供) 柿(完了期まではりんごで代用)

年齢に合わせて大きめに切る等、カミカミ・咀嚼の練習はとても大切です。
ご家庭ではお母さんが見守りながら、安全な食べ方の練習をし、教えていきましょう。