

# 離乳食について🍴

清水保育所

《初期食》 5～6ヶ月頃



## ごっくん期

粒が残らない、舌触りがなめらかな形状で  
ご飯や野菜が中心です。

保育所では、ご家庭で試したのから  
提供しています!!

★この時期の主な栄養はミルクや母乳なので  
食後に160～200ml程度で補います。

## 離乳食を与える時に気をつけていること

- ・子どもの1口サイズに合わせて入れ過ぎないこと。
  - ・子どもが口を開いたら、スプーンは水平に引く。
  - ・“モグモグ” “アギアギ” など、よく噛んで食べられるような声掛けやジェスチャーをすること。
  - ・合間に水分を摂りながら、詰まらせないようにすること。
- ※一人ひとりに合わせた対応で、おいしく・楽しく食事ができるようにしています 😊



## もぐもぐ期

舌と歯茎で潰して食べられる固さで  
鶏ひき肉やささみ、白身魚も加わります。  
子どもの様子を見ながら、固さや大きさを  
調節しています。

★食後は120～160ml程度のミルクで補います。

《中期食》 7～8ヶ月頃



## 《後期食》 9～11ヶ月頃



### かみかみ期

歯や歯茎で潰せる固さで  
中期食よりも具材が大きくなり、  
手掴みで食べるようにもなります!!  
★ミルクや母乳よりも食事が主になってきます。  
足りない部分は80～120ml程度の  
ミルクで補います。

食事形態やミルクの量は個々に合わせて進めています。  
離乳食の進みを見ながら、徐々に断乳できるようにしています。

## 《完了食》 12ヶ月頃～

### ぱくぱく期

幼児食を細かく刻んだ物で、  
手掴みやスプーンを使って  
自分で食べるようになります。  
少しずつ食の好みも出てきます。  
★ほぼ食事での栄養補給になります。  
おやつで牛乳の提供があります。



健康な体の基本は食事です！清水保育所の給食の食材は無添加を使用し、  
毎日栄養士さんと調理師さんが手作りしています。  
離乳食の進み具合には個人差があるので、ご家庭と連携を取りながら  
その子に合わせた形状で提供しています。  
また、アレルギー食や宗教食への対応もしています。

