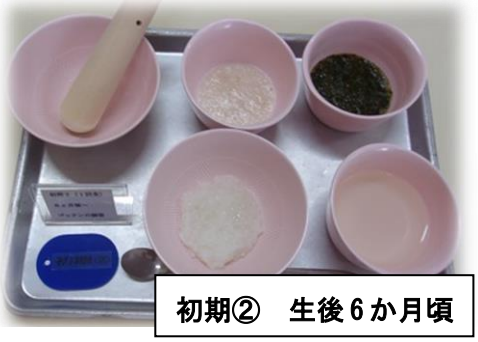
保育園での離乳食（食事内容は一例です）

◇6 月 24 日に地域の方に向けて、にこにこルーム、離乳食実演を行いました◇

初期①　生後 5 か月頃

10 倍粥（ペースト状）・野菜ペースト・
白身魚（とろみつき）



初期②　生後 6 か月頃

10 倍粥（つぶす）・野菜煮物（みじんぎり）・
煮魚（すりつぶす）・野菜スープ（汁のみ）

中期　生後 7～8 か月頃

7 倍粥・野菜の煮物（粗つぶし）・
煮魚（ほぐす）・野菜スープ

後期　生後 9～11 か月頃

硬粥（全粥）・味噌汁・煮魚（粗ほぐし）・
野菜煮物（さいの目切り）

完了期　生後 12～15 か月頃

軟飯・味噌汁・野菜煮物（一口大）・
煮魚（一口大）

乳児期　生後 16 か月～2 歳頃

ご飯・味噌汁・野菜煮物・煮魚
（それぞれかみ切りやすい大きさに）

それぞれの時期の食材の硬さを
手で触れてみて確認しました

野菜スープ　じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、
キャベツは芯を取らずに昆布と一緒に柔らかく
なるまで煮込む

◇調理師や０歳児クラスの職員が、その時期の離乳食の作り方のポイントや、お子さん一人ひとりが食事そのものを楽しんで食べられることが大切であること等、話をしました。