

# 保育園での離乳食（食事内容は一例です）

◇6月23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）・じゃがいもペースト  
・白身魚（とろみつき）



**初期② 生後6か月頃**

煮込みうどん（つぶす）・野菜スープ煮（水溶き片栗粉でとろみをつける）  
ご飯の場合…10倍粥（つぶす）



**中期 生後7～8か月頃**

煮込みうどん・野菜スープ煮  
ご飯の場合…7倍粥



**後期 生後9～11か月頃**

煮込みうどん・フレンチサラダ



**後期 生後9～11か月頃**

カミカミの練習～硬粥（全粥）・パン・  
パンの耳・トマト・キャベツの芯



**完了期 生後12～15か月頃**

煮込みうどん・フレンチサラダ  
ご飯の場合…軟飯



**乳児期 生後16か月～2歳頃**

カレーうどん・ローストチキン・トマト  
・フレンチサラダ  
ご飯の場合…大人と同じもの



**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。