

離乳食進行表

H28.2.20 幸輪保育園

	準備期 (0か月～4か月)	初期 (5か月～6か月) 口唇食ベ期・ゴックン期	中期 (7か月～8か月) 舌食ベ期・モグモグ期	後期 (9か月～11か月) 歯ぐき食ベ期・カミカミ期	移行期・完了期 (12か月～18か月) 歯食ベ期・カチカチ期						
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 授乳は、子どもの個人差や健康状態に応じて清潔に行う。 安定した姿勢で抱き、目を見つめて微笑みかけたりしながら、落ち着いて飲めるようにする。 ミルク以外の味やスプーンに慣れる。(ひとさじから) 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの体調や発育状態を見ながら、衛生的に離乳食を始める。 スプーンに慣れ、嚥下(飲み込み)を覚える。(ひとさじから) 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物によるアレルギー反応に留意する。 食前食後の汚れを取り、清潔になることの心地よさを知らせる。 子どものリズムやテンポをつかみ、大人からの一方通行にならないよう楽しい雰囲気の中で食事する。 いろいろな食材の味を覚える。 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳の完了に向け、薄味に心がける。 手づかみ食べを十分に、一口量を学ぶとともに、食べる意欲を育む。 コップに慣れる。 	<ul style="list-style-type: none"> 個人によってかなり差が出てくるので、それぞれの段階を踏んで、離乳を完了させる。 コップを使って、自分で飲もうとする。 こぼしながらも、スプーンを使ってひとりで食べようとする。 食事のマナーが少しずつ分かるようになる。 						
調理形態	● 液体	● ドロドロ状(粒々がなく、飲み込みやすいもの)(5か月) ● ジャム状(6か月)	● 舌と上あごでつぶせる固さ(豆腐) ● 野菜類は、皮をむいて8mm角ぐらいのさいの目で柔らかく煮る。	● 歯ぐきでつぶせる固さ ● 指でつぶせる固さ ● 細かく刻まず、1cmぐらいの大きさ(頬と歯ぐきの間に挟まるぐらい) ● スティック状の野菜 ● 大皿を使用する。	● 前歯でかみ取れる固さ ● 歯ぐきでかめる固さ ● 手でつかみとれる大きさ ● 子どもの様子を見ながら、1歳ぐらいから幼児食に移行する。						
与えてよい食品	(3か月) お茶(2倍に薄めて)	(5か月) ごはん 重湯1さじから → 野菜 スープ 汁のみ → (重湯から10日目ごろ) だし 素材の味 → 野菜 くせないもの (大根・人参・キャベツ・白菜・じゃが芋・南瓜)	(6か月) 全粥裏ごし → 裏ごし入り → うどん	(7か月) 全粥すりつぶし → すりつぶし入り → 昆布だし → 葉もの(ほうれん草・小松菜)	(8か月) 全粥半つぶし → つぶし入り → 煮干しだし → 豆腐	(9か月) 全粥 → やわらか煮入り → スティック野菜(小皿) 白身魚	(10か月) 軟飯 → 鶏肉だし → ささみ →	(11か月) まぜ飯1 → (軟飯3:普通飯1) 薄めの調味料(味噌・醤油) → 鶏肉 →	(12か月) まぜ飯2 → (軟飯1:普通飯1) 幼児食のスープ・味噌汁 味付けは幼児食と同じ 根菜類(ごぼう・れんこん) 副食(きざみ食) →	(13か月) まぜ飯3 → (軟飯1:普通飯3)	(14か月) 普通飯 幼児食
食べさせ	抱っこして →	ラックに座って →	椅子に座って →	手づかみ食べ →	スプーンの上握り →						
離乳プログラム	● 母乳またはミルク (時間) 家庭で最後に飲んだ時間から3時間ごと (量) 家庭で飲んでいる量と同じ程度	→	● 家庭で最後に飲んだ時間から4時間ごと (成長に応じて家庭での量を確認していくこと)	→	● 昼食後 ● 食事の不足を補う程度	※幼児食になる頃にはミルクを終了するようにするが、個人差もあるので2～3か月はミルクを飲ませてもよい。					
		● 離乳食 ・11時前後 (ミルクを飲んだ時間や午睡の時間などを考慮して調節する)			・10時 おやつ ・11時 昼食 ・15時 おやつ						

<留意事項>

- ・この進行表は、あくまでも目安であり、乳児期は個人差も大きいので、無理なく進めていく。
- ・一人ひとりのペースや体調にも合わせて進めていき、下痢や病気の場合などは無理をせず、ひとつ前の段階に戻すこともある。
- ・乳児期は免疫抵抗力が低く、消化不良を起こしやすいため、衛生面には特に配慮する。
- ・離乳プログラムは、毎月保護者と相談・確認しながら進めていく。(アレルギーの原因となる食材については、特によく確認すること。)
- ・アレルギーやその他の病気がある場合は、除去食をする。なお、除去食をする場合は、医師の診断書が必要となる。
- ・離乳食の終了は14か月を目安としているが、遅くとも18か月までには終了できるように進めていく。