

# 保育園での離乳食の進め方の目安

2025.1 作成

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の 目安	・子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める	・1日2回で食事のリズムをつけていく	・食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく	・食事のリズムを大切に1日3回の食事の他1～2回の補食
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュ状から慣れたらヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐程度の硬さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ程度の硬さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらいの硬さ)
<b>午前食</b>				
ごはん・魚 バージョン	<p>魚のすり流し にんじんペースト こまつなペースト</p> <p>ミルク200</p> <p>みかん果汁</p> <p>10倍がゆペースト</p> <p>昆布だし汁</p>	<p>煮魚ほくし ゆで野菜</p> <p>ミルク160</p> <p>みかん</p> <p>5～7倍がゆ ※写真は5倍</p> <p>みそ汁</p>	<p>煮魚 煮ゆで野菜</p> <p>ミルク100</p> <p>みかん</p> <p>軟飯～5倍がゆ ※写真は軟飯</p> <p>みそ汁</p>	<p>魚の治部煮 ゆで野菜</p> <p>牛乳80cc</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>
<b>午後食</b>				
マカロニ バージョン	<p>ミルク200</p>	<p>ミルク160</p> <p>マカロニきなこ</p> <p>スープ</p>	<p>ミルク100</p> <p>マカロニきなこ</p> <p>スープ</p>	<p>牛乳80cc</p> <p>マカロニきなこ</p> <p>スープ</p>

※保育園での離乳食（食品）の進め方の目安参照  
子ども・若者部 保育課

# 保育園での離乳食の進め方の目安

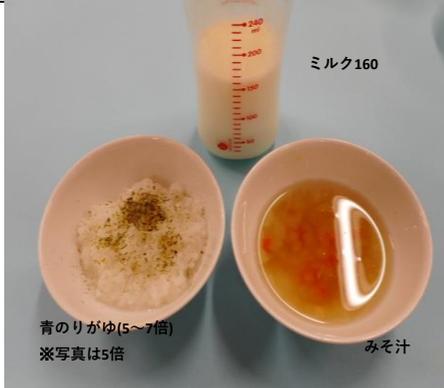
2025.1 作成

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の 目安	・子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める	・1日2回で食事のリズムをつけていく	・食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく	・食事のリズムを大切に1日3回の食事の他1～2回の補食
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状から慣れたらヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐程度の硬さ)	歯ぐきでつぶせる硬さ (バナナ程度の硬さ)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらいの硬さ)

## 午前食

パン・肉 バージョン	 <p>青梗菜ペースト トマトペースト じゃがいもペースト りんごペースト パンがゆペースト 昆布だし汁 ミルク200</p>	 <p>肉団子つぶし トマト ゆでブロッコリー 煮りんご パンがゆ スープ ミルク160</p>	 <p>肉団子 トマト ゆでブロッコリー 煮りんご トースト スープ ミルク100</p>	 <p>ハンバーグ トマト ゆでブロッコリー 牛乳80cc 煮りんご バターロール スープ</p>
---------------	--	--	--	--

## 午後食

ごはん バージョン	 <p>ミルク200</p>	 <p>青のりがゆ(5～7倍) ※写真は5倍 みそ汁 ミルク160</p>	 <p>青のりごはん(軟飯～5倍) ※写真は軟飯 みそ汁 ミルク100</p>	 <p>青のりごはん みそ汁 牛乳80cc</p>
--------------	--	--	---	---

※保育園での離乳食（食品）の進め方の目安参照  
子ども・若者部 保育課