

食材摂取確認表(2026年度)

※初めての食材を与えるときは、ひとさじからスタートしましょう。

≪5～6か月食≫ 1日1回 ポタージュ状（なめらかにすりつぶした状態）

≪作り方≫ すり鉢、すり棒でなめらかにするか、ブレンダーやミキサーなどを使用すると簡単です。

| 食材名 | 作り方 |
|-----|---|
| 食パン | 小鍋に食パン10g（白い部分）をちぎって入れ、水50cc程度入れ、弱火で蓋をしてパンがトロトロになるまで煮 |
| 片栗粉 | 豆腐（ペースト状）などのトロミづけに |

≪7～8か月食≫ 1日2回 絹ごし豆腐程度の固さ（細かく刻む・細かくつぶした状態）

≪作り方≫ やわらかく煮てからみじん切りにした野菜、パサつきがちな白身魚や野菜はトロミづけをするとよいです。

≪重量/g≫ 保育園での1食分の使用量は野菜類（組み合わせて）30g、

鶏ミンチ/魚/納豆 10g 豆腐 30g しらす/ツナ 7g → いずれか1種類を使用します。

| 食材名 | 作り方 |
|---------|--|
| ひきわり納豆 | 柔らかいにんじんや白菜（みじん切り）と納豆にだし汁を入れて軽く煮る。又はおじやに入れる（加熱して下さい） |
| 高野豆腐 | お湯でトロトロになるまで火にかける。又は乾燥したままの高野豆腐をおろし金ですりおろし、野菜と一緒に煮る。 |
| 豆乳 | 1回で5～25cc程度使用する。野菜を煮るときや、スープなどに。 |
| きな粉 | おかゆに混ぜたり、ヨーグルトに混ぜる。 ※そのまま与えると器官に入る可能性があるので注意。 |
| 魚類 | 鯛はお刺身用を茹でてよくほぐし、柔らかく刻んだ野菜と一緒に煮る。片栗粉でトロミとつけると食べやすい。 |
| 牛乳 | パン粥の水の半量を牛乳にする。又はじゃがいものミルク煮など1回で5～25cc程度使用する。 |
| 青のり | 柔らかく茹でて刻んだにんじんにパラパラとかけて混ぜる。又はおかゆに少し混ぜる。 |
| コーンスターチ | ピジョンのひじきせんべいに使用されている。 |

≪9～11か月食≫ 1日3回 歯茎でつぶせる固さ（バナナくらい） 0.7～1cm角のサイコロ切り

≪作り方≫ 味付けにしょうゆ、砂糖、みそなどを少量使用します。

≪重量/g≫ 保育園での1食分の使用量は野菜類（組み合わせて）40g、

鶏ミンチ/魚/納豆 15g 豆腐 45g しらす/ツナ 10g → いずれか1種類を使用します。

| 食材名 | 作り方 |
|-----------|---|
| おつゆふ | 水でふやかし、細かく切り、野菜などと一緒に煮る。 |
| 鶏レバー | 茹でてしっかり火を通し、細かく刻むか、ペーストにしてから、野菜と一緒に煮る。粉末（パウダー状）のものでも可 |
| ひじき | 水で戻し、軽く切り、おじやに混ぜて煮る。 |
| レモン汁 | りんごに砂糖少量とレモン汁1、2滴を入れて煮りんごにする。又はりんごの代わりにさつまいもでもよい。 |
| ベーキングパウダー | マンナビスケット、マンナウエファーに使用されています。 |

≪完了食≫ 幼児食を細かく刻んで提供します。

≪重量/g≫ 魚 40g 豚肉 35～50g 鶏肉 45～70g → いずれか1種類を使用します。

| 食材名 | 作り方 |
|-----|----------------------------------|
| ココア | ホットケーキミックスに混ぜてココア蒸しパンやココアケーキにする。 |
| 梅干し | おじやに少しだけ混ぜて煮る。 |
| ゆかり | おかゆや軟飯に少し混ぜる。 |