

子どもの食事  
研究所

# サンプル

保育所での離乳食の作り方

～ 食べ始めから離乳食卒業まで～



# 保育所での離乳食の作り方



乳を飲むことだけの赤ちゃんも、口舌の発達で「食べることを学び」いちじるしく成長します。

この機能の発達は、生まれつき備わっているものではなく、食べることで獲得していくものです。

早い遅いの個人差はあっても、とび越えて進むものではありません。

個々の赤ちゃんの食べる力にあった「離乳食」を作りましょう。

尚、0～5歳までの摂食機能の発達に見合った食事のすすめ方が、その子が一生を明るく元気に過ごす食習慣の基礎づくりになります。

# もくじ

保育所で過ごす0～5歳の食事のすすめ方「CK式」	01
米	03
麵・パン	
野菜	04
豆類	
魚	
肉	
果物	
1. 野菜スープの作り方	05
2. 粥の炊き方	06
米から炊く	
飯や粥の硬さをかえる	
3. ペーストの作り方	07
野菜スープから取り出して作るペースト	
茹でてから刻んですり潰して作るペースト	08
魚・肉のペースト	
4. 角煮(野菜・魚)の展開	09
5. 肉団子の作り方	10

## サンプル

### Part 1

食材別の扱い方と配慮点

### Part 2

保育所の基本の離乳食づくり

Part  
3

離乳食のレシピ

# サンプル

[ ステップ2 ]		おもゆ又は20倍粥潰し	11
[ ステップ3 ]	①~3週	10倍粥潰し、野菜スープ、人参ペースト	12
	⑤週~	10倍粥、野菜スープ、白身魚・ほうれん草・南瓜ペースト	
[ ステップ4 ]	①午前食	鮭と角煮野菜入りおじや	13
	②午後食	ささみのすり流し入り煮込みうどん	14
[ ステップ5 ]	①午前食	魚入りリゾットの茹でアスパラのせ	15
	②午後食	肉団子入り煮込みうどん	16
[ ステップ6 ]	①午前食	軟らかピラフのマッシュポテトかけにトマト、アスパラ添えて	17
	②午後食	マカロニと肉団子のクリームスープ	18
[ ステップ7 ]	①午前食	魚のトマト煮と軟飯	19
	②午後食	肉団子のクリームスープとライ麦パン	20

## 保育所で過ごす0～5歳の食事のすすめ方「CK式」

子どもの食事研究所は、子どもの食べる様子を観察し、一人ひとりの子どもの発達に見合った食事を作ることを考えてCK(Codomo no yokuji kenkyuig)式として提唱しています。

サンプル

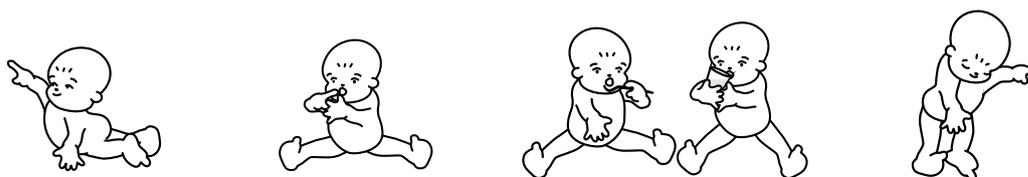
CK式では目安としての月齢は表示しません。

平成19年3月に厚生労働省は「平成17年度乳幼児栄養調査」を踏まえて「授乳・離乳の支援ガイド」を策定しました。その中で離乳食についておおむねの月齢で4段階に区分し、子どもの姿を見て進める様に指導しています。それは子育てをする多くの方が離乳食を進める上で判断できるように、国が考えてくれたツールです。しかし子ども一人ひとりの発達は早い遅いの個人差があるため、月齢で区分して子どもに合った食事を作るということは非常に困難であると私たちは考えております。そのため、CK式では目安となる月齢は提示しておりません。その代わりに、子どもの発達の様子について項目ごとに観察できるように『子どもの姿』を解説しています。

ぜひ、目の前にいる子どもがどんな風に食べているか観察し、食事をすすめて下さい。

赤ちゃんは食事することで食習慣を自ら学んでいきます。心身は絡み合って発達します。

摂食機能として特徴的に習得する部位である、口舌、手指、社会性の発達に注目して、大きく3つに分類しました。



## 1 離乳食

口舌の発達で「食べることを学ぶ」ようになる

- ステップ1 乳を飲むことから食べることに（離乳準備良）
- ステップ2 食べはじめの頃
- ステップ3 口唇を閉じて飲み込む頃
- ステップ4 舌で押し潰して食べる頃
- ステップ5 舌で歯茎に運ぶ頃
- ステップ6 歯茎で潰して食べる頃
- ステップ7 リズミカルに自分で食べはじめる頃（離乳食卒業へ）

サンプル

## 2 年少幼児食

手指の発達で「自分で食べる」ようになる

- ステップ1 3本指でつまむ手つまみ食べが始まる頃
- ステップ2 一口量に噛み切る頃
- ステップ3 椅子に座って上握りのスプーンで食べることが始まる頃
- ステップ4 一口量をすくって口に運び前方からスプーンが抜ける頃
- ステップ5 食べたいものを選んで上手にスプーンにのせ口に運ぶ頃
- ステップ6 下握りのスプーンで主食とおかずを交互に食べることが上手になる頃
- ステップ7 午後の軽食がおやつになる頃

## 3 幼児食

社会性の発達で「食習慣の基礎を作る」ようになる

- ステップ1 友達と食べる楽しさを小さなグループで知るようになる頃
- ステップ2 自分の食べる物、量が解り、皆と楽しく食べるようになる頃
- ステップ3 一生を明るく元気に過ごす食事を文化的に食べる基礎作りになる頃

※ 【2 年少幼児食】と【3 幼児食】はこの冊子には掲載していませんが、離乳食以降のステップについても食材の扱いの中でふれていますので参考にしてください。

# Part 1 食材別の扱い方と配慮点

## 米

### 基本飯

- ① 所要量を算出して、見合った米を準備します。
- ② 供食時に冷めて粘りが出ないように保温し、最適の飯を提供します。

サンプル

### 加工飯

粥 …… (Part2 2.粥の炊き方 参照)

### おじや

- ① [ 離乳食ステップ4 ] より、各々の食材の味を知り、アレルギーへの配慮をしなくてもよい食材を複数混ぜあわせてもよくなったら、飯と野菜、豆、魚、肉類の「適量」を野菜スープと炊き合わせます。ただし、単品の味の確認の出来ていないものは炊き合わせないようにします。例えば、初めての野菜、魚、肉のペーストを粥に混ぜるなどはしません。
- ② [ 離乳食ステップ4 ] より、舌で潰す、歯茎に運ぶ、歯茎で潰す、[ 年少幼児食ステップ4 ] より、スプーンですくう。[ 幼児食ステップ2 ] よりスプーンで切り分けるなど、食べ方の成長にあった具材を炊き合わせます。

### ピラフ

### 炊き込みご飯

### 丼もの

サンプルにより掲載内容を一部隠しています。

### おにぎり・寿司

### 麺・パン

## Part 2 保育所の離乳食づくりの基本

### 1. 野菜スープの作り方

サンプル

- 野菜スープは離乳準備食から削り節出汁を上手に使えるようになるまでの離乳食のベースとして使える貴重な美味しいスープです。
- 野菜の持つフィトケミカルの宝庫です。抗酸化作用などの植物の持つ化学成分は濃縮されています。
- 丸煮の野菜はペースト、汁の実、煮ものなどに活用します。  
(野菜は丸ごと煮ることで甘味・香り・舌触りを十分に引き出します)

#### 使える野菜

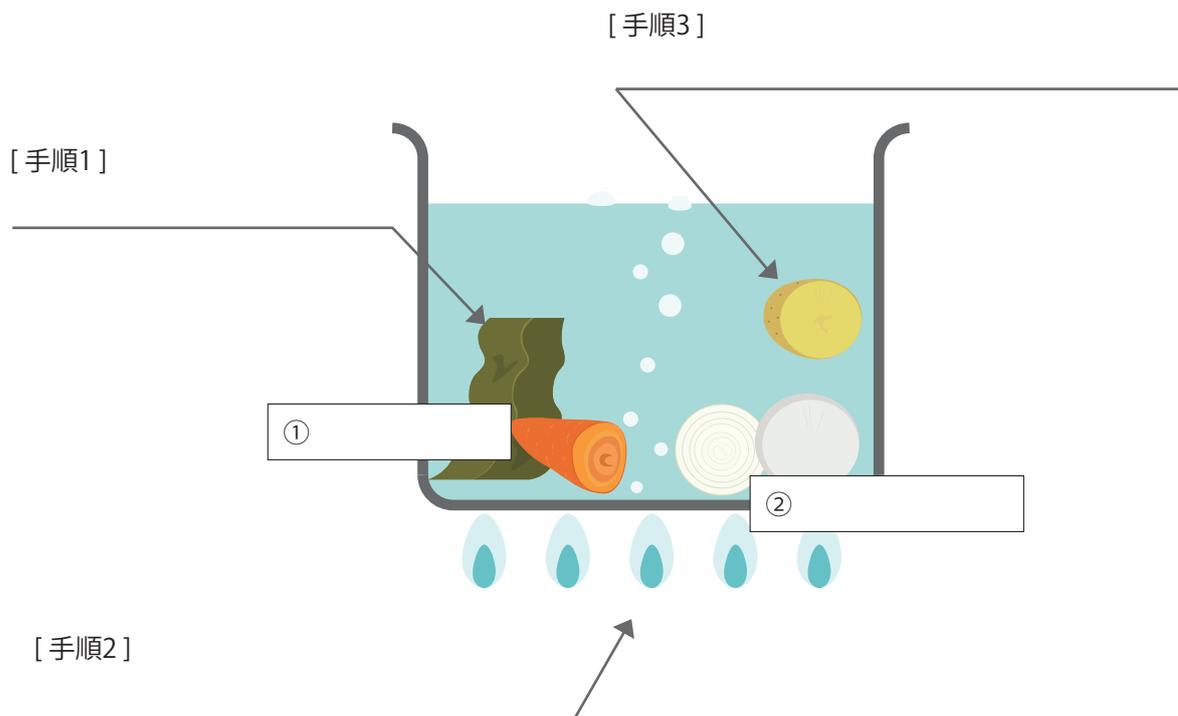
人参、玉葱、大根、きゃべつ、じゃがいも(最後に加える)  
(煮崩れる南瓜やアクの強い葉菜、なすなどは野菜スープには不適です)

#### 水2ℓの場合

①

サンプルにより掲載内容を一部隠しています。

②



### Part 3 離乳食のレシピ

[ 離乳食ステップ2 食べ始めの頃 ]

## おもゆ又は20倍粥潰し サンプル

乳も飲み方が変わり食べ始めのサインが出たら、平らなスプーンに少量をワト口唇に近づけて取り込むのを待ちます。反射的に押し出してしてしまわなければ離乳開始です。



< 材料(1人分) >

米 . . . . . 1g  
水 . . . . . 20cc  
ミルク . . . . . 160~180cc

< 作り方 >

- ① 大量に炊いた粥の上澄み(重湯)を、取り分けて供します。  
米1に対し水20倍の粥又は5倍粥1スプーンに、湯4スプーンを加えて炊いた粥1匙を器に取り、軽くスプーンの背で潰します。

#### ■ ポイント

- \* 個人差が大きいので、ベチャペチャと取り込めるのを待ちます。
- \* 材料の一人分は食べられるめやすです。  
実際に作る時は、たきやすさ、おかわり分を考慮しましょう。

## 鮭と角煮野菜入りおじや

舌で押し潰して食べ始める頃のおじやです。野菜スープで柔らかく煮た角煮の根菜と、鮭の煮ほぐしを炊き合わせます。

サンプル



### < 材料(1人分) >

米 . . . . . 10g

#### 角煮野菜

野菜スープ . . . . . 70cc

じゃが芋 . . . . . 20g

大根 . . . . . 20g

玉葱 . . . . . 5g

人参 . . . . . 5g

#### 鮭の煮ほぐし

鮭 . . . . . 10g

昆布

野菜スープ

青菜 . . . . . 2g

### < 作り方 >

①

②

③

④

⑤

サンプルにより掲載内容を一部隠しています。

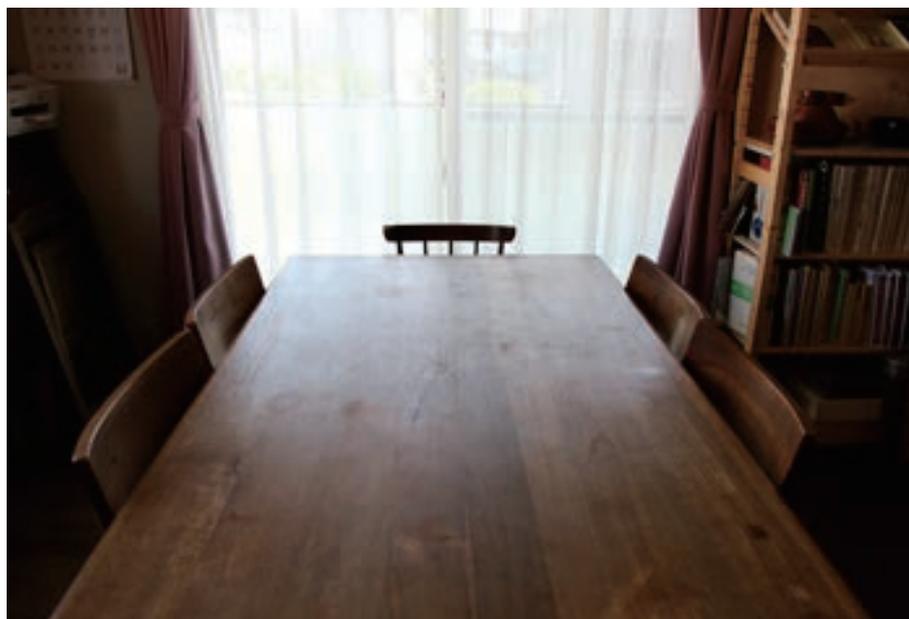
### ■ ポイント

\*

\*

\*

# サンプル



## 保育所での離乳食の作り方

～ 食べ始めから離乳食卒業まで ～

2016年 7月 1日 第2版第1刷発行

著者・発行者  
子どもの食事研究所

ホームページ  
<http://www.codomo-s-k.org>

©2016 子どもの食事研究所 Printed in Japan

この著作物の全部または一部を権利者に無断で複写・複製することは、  
著作権者の侵害にあたり、著作権法上禁じられています。

# サンプル



定価: 本体 500 円 + 税

