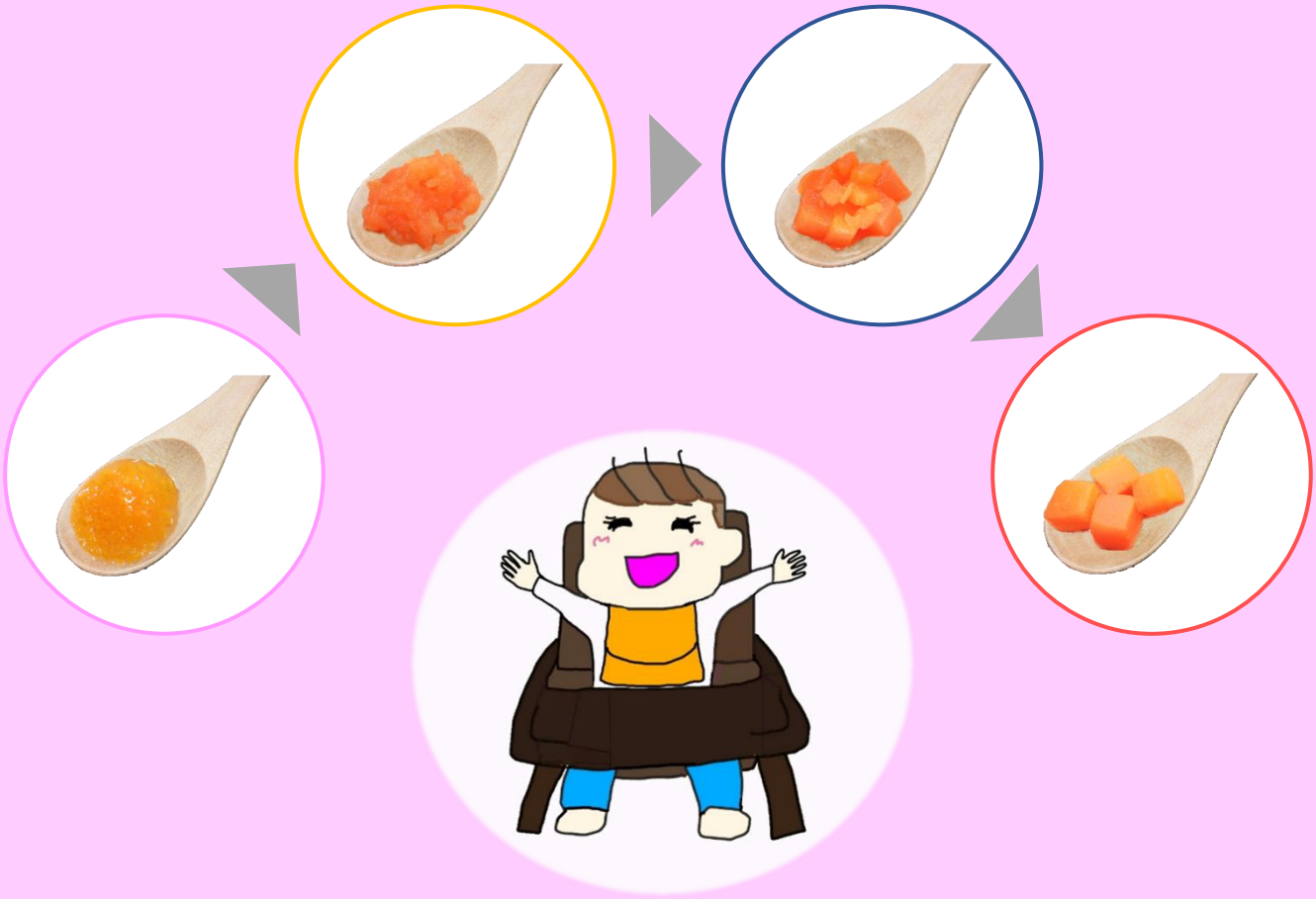
特定教育・保育施設等における

離乳の進め方



大阪市こども青少年局　保育施策部　保育企画課

令和３年６月

はじめに

平成 19 年３月に厚生労働省から発出された「授乳・離乳の支援ガイド」を参考に、大阪市こども青少年局では平成 20 年５月に「離乳の進め方」を作成および関係施設へ配付し、新制度の施行等に伴い改訂を重ねてきました。この度、最新の科学的知見や授乳・離乳を取り巻く社会環境等の変化をふまえ、平成 31 年３月に厚生労働省から、「授乳・離乳の支援ガイド（2019 年改定版）」が約 10 年ぶりに発出されました。

また、令和２年２月に本市認可保育所において、１歳２か月の児童の給食中の誤嚥死亡事故が発生し、「こども・子育て支援会議　教育・保育施設等事故検証部会」において、事故の発生した要因の分析および再発防止策の検証が行われました。再発防止に向けた提言の中に、「一人一人の発達に応じた離乳食を提供すること」、「離乳食を進めるにあたっては、家庭での状況を十分に聴き取り、保護者との連携を密にすること」、「食物誤嚥のリスクを認識して食事の提供・援助を行うこと」が示されました。

これらをふまえ、離乳食を進めるにあたり、栄養士（管理栄養士）、調理員、保育士など関係職員が共通のツールとして活用できるよう内容をできるだけ具体的に示し、誤嚥防止の留意点を明記するとともに、参考様式や資料を追加する等、「離乳の進め方」の大幅な見直しを行いました。教育・保育施設等の各施設において、離乳食を進めていくうえでご活用ください。

また、本書作成にあたっては、大阪青山大学　藤原政嘉名誉教授よりご助言いただきました。

【本書内の表示について】

！重要ポイント！

重要なポイントを記載しています

補足として具体例を記載しています

本書に添付されていない参考資料を記載しています
各施設にてご確認ください

目次

１離乳の基本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.1

２離乳の進行・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.1
（１）離乳初期（生後５～６か月頃）
（２）離乳中期（生後７～８か月頃）
（３）離乳後期（生後９～11 か月頃）
（４）離乳完了期（生後１歳～１歳６か月頃）

３離乳食の進め方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.6
（１）保護者との連携
（２）施設における離乳食の提供
（３）誤嚥による窒息を予防するための食事の援助ポイント
（４）その他の注意点

４離乳食の衛生管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.12
（１）こどもと食中毒
（２）検食について

５調乳について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.14
（１）育児用ミルクの種類
（２）調乳の衛生管理
（３）冷凍母乳の取り扱い
【コラム】災害時について

６緊急時対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.18
（１）窒息時の応急処置
（２）救命処置（心肺蘇生）の手順
（３）事故事例

■参考文献等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.22

７様式・参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.23

１離乳の基本

離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用ミルクなどの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、乳汁から徐々に幼児食に移行する過程をいい、その時期の食事が離乳食です。この間に、こどもの摂食機能は、乳汁を吸うことから食べ物を噛みつぶして飲み込むことへと発達します。食べる食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していきます。また、摂食行動は次第に自立へと向かいます。

こどもの食欲、摂食行動、成長・発達過程などはそれぞれ個人差があるため、画一的な進め方にならないように留意する必要があります。また、施設における離乳については、保護者と情報を共有し、施設長、保育士、嘱託医、栄養士（管理栄養士）、調理員など職員間で連携しながら、一人ひとりのこどもに合わせて慎重に進めましょう。

２離乳の進行

離乳は、こどもの発育および発達の状況に応じて、食品の量や種類、形態を調整しながら進め、こどもはそれら食べる経験をすることで、摂食機能を獲得し、成長していきます。この時期は食事を規則的に食べることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とします。

また、離乳の進行は、摂食機能の発達状況や体調不良などにより、後戻りすることもあるため、あせらず家庭と連携し対応します。さらに、こどもは細菌に対する抵抗力が弱いため、調理を行う際には衛生面に十分に配慮します。

なお、からだの大きさや発育には個人差があります。乳幼児発育曲線のグラフに身長や体重を記入し、その変化を見ることで、成長の経過を確認することができます。発育曲線から大きく外れるなど、発育について気になる場合には、保護者や嘱託医と相談しましょう。

！重要ポイント！

こどもの発育および発達には個人差があるため、月齢はあくまでも目安であり、こどもの様子をよく観察しながら進めること

離乳初期
↓
離乳中期
↓
離乳後期
↓
離乳完了期
↓
普通食へ

離乳食開始前に・・・
果汁やイオン飲料を与える必要はありません

× 使用しない食品 ×

- はちみつ（１歳を過ぎるまで与えない）
- 牛乳（飲用として与える場合、１歳を過ぎてから）

- 誤嚥につながりやすい食品

※P.43 食品ごとの留意点一覧表 参照

（1）離乳初期（生後５～６か月頃）

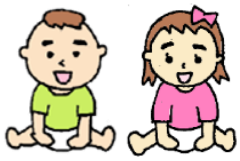
― 離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れる ―

離乳食の回数：１日１回

母乳・育児用ミルク：離乳食の後と、授乳のリズムに沿って飲みたいだけ

離乳の開始とは

なめらかにすりつぶした状態の食べ物を初めて与えた時のことをいう
時期は生後５～６か月頃が目安



○開始の目安

発達・発育の確認：首のすわりがしっかりして寝返りができる、５秒以上座れる
哺乳反射の減弱：スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる
食べ物に興味を示す：大人が食べているところをじっと見る
自分も口を動かすなどのしぐさが見られる

①形態・分量

なめらかにすりつぶしたポタージュ状のものから、徐々にペースト状に移行する。
１日１回、離乳食用のスプーン１さじから始め、こどもの様子を見ながら少しずつ量を増やしていく。栄養補給が目的ではないため、食べる量は気にしなくてよい。

②食品・味付け

離乳の開始は、10 倍がゆ（米）から始め、慣れてきたらじゃがいもや人参などの野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など種類を増やしていく。
味付けについて、離乳初期では調味料は使わず、食品そのものの味や昆布のだしのうま味を活用する。

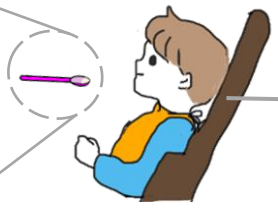
③食べ方と援助の方法

唇を閉じて取り込みや嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

唇を閉じて飲み込む

上唇の形は変わらずに
下唇が内側に入る

スプーンのボウル部はこどもの口の幅より狭く浅い（平らな）形のもの
ひとさじの量はボウル部の 1/3～1/2 程度が目安



スプーンは
水平に引き抜く

・しっかりと座れない時期のため、からだと首の角度に注意
・少し後ろに傾けた姿勢で食べ物が口の中で移動するのを助ける

・下唇の中心にスプーンをのせ食べ物が来た合図をする
・上唇を閉じ、食べ物を取り込むのを待つ
・口が閉じたらスプーンを水平に引き抜く

(2)離乳中期（生後７～８か月頃）

― 色々な味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やす。食事のリズムを確立していく ―

離乳食の回数：１日２回

母乳・育児用ミルク：離乳食の後と、授乳のリズムに沿って母乳はこどもの欲するまま、育児用ミルクは１日に３回程度

①形態・分量

舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい）、マッシュ状やつぶつぶ状のものを食べさせる。この時期になると、口の中でつぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるため、とろみをつけると飲み込みやすい。
１回でこども茶碗に半分～1 杯分くらいが目安。

②食品・味付け

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていく。
食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、果物、海藻と種類を増やす。
野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。
油脂類も少量の使用とする。
牛乳については、調理に少量の使用とする。
味付けについて、離乳の進行に応じて、砂糖、しょうゆなど調味料を使用する場合は、食品そのものの味を生かしながら、味がするかしないか程度のうす味を心がける。

③食べ方と援助の方法

舌、あごの動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴い口唇は左右対称に引かれるようになる。押しつぶしながら食べるため、あごや舌の力が必要になる。

左右の口角が同時に伸縮

上下の唇がしっかり閉じ、うすく見える

・座位が不安定なため、姿勢が安定するよう工夫する

・舌の前方で食べ物を取り込めるようにする
・液状の食べ物は、ティースプーンを横向きにして下唇の上に置き、上唇を食べ物に触れさせてすする動きを引き出す
・ボウル部があまり深くないスプーンが望ましい

(3)離乳後期（生後９～11 か月頃）

― 食事のリズムを大切に、１日３回食へ進めていく ―

離乳食の回数：１日３回

母乳・育児用ミルク：離乳食の後と、授乳のリズムに沿って母乳はこどもの欲するまま、育児用ミルクは１日に２回程度

①形態・分量・食品・味付け

歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらい）、大きさのものを食べさせる。食欲に応じて離乳食の量を増やしていく。
中期から後期になるにつれ、食べられる食品が増えるため、主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスに配慮する。
味付けはうす味を基本とする。

②食べ方と援助の方法

ボウル部に丸み（くぼみ）のあるスプーンに移行する。
舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきでつぶすことができるようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依っていく動きが見られる。

片側交互に伸縮

上下の唇がねじれながら協調する
咀嚼側の口角が縮む

・やや前傾の姿勢
・正しい姿勢を保てるように工夫する
・エプロンなどをつける

・手づかみ食べをさせる
・やわらかめの食品を、前歯を使ってかじり取らせる

③手づかみ食べ

生後９か月頃から始まり、１歳過ぎのこどもの発育および発達にとって、積極的に体験させたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心を持ち、こどもが自らの意志で食べようとする行動を促す。

④コップの練習

生後９か月前後からお茶などを少し入れ、大人が手を添えて持たせる。
コップは持ち手つきの軽くて割れにくいものを選ぶ。

(4)離乳完了期（生後１歳～１歳６か月頃）

― １日３回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える ―

離乳食の回数：１日３回
間食（おやつ）は１～２回
母乳・育児用ミルク：離乳の進行および完了の状況に応じて

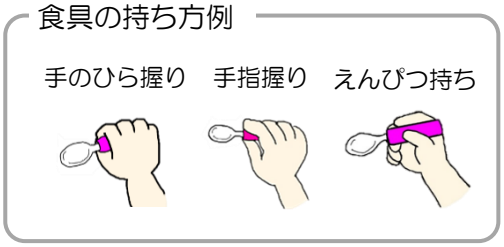
①形態・味付け

歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）にする。
味付けは引き続きうす味にする。

②食べ方と援助の方法

形のある食品を噛みつぶすことができるようになる。
引き続き手づかみ食べで、前歯でかじり取る練習をし、一口量を覚える。
やがて食具を使うようになり、こどもが自分で食べる準備をしていく。

食具の持ち方例

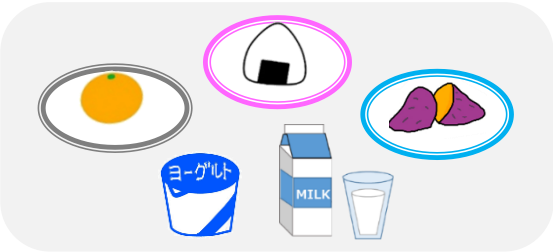


・まっすぐに座り、
ひじがテーブルにつく

③間食（おやつ）を与えるポイント

完了期の頃には、食事は１日３回となるが、こどもは胃の容量が小さく、３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養量をとりきれないことがある。
そこで、補食として間食（おやつ）を与えることを基本とする。

ア １日１～２回　食事と食事の間に与える。
イ 食事に差し支えない分量や内容にする。
ウ 飲み物は牛乳またはお茶にする。
エ 手作りしたものも取り入れる。



離乳の完了とは

形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食べ物から摂取できるようになった状態をいい、その時期は生後１歳～１歳６か月頃です。離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

この時期は普通食への移行期間であり、よりこども一人ひとりの状態を把握した配慮が必要です。

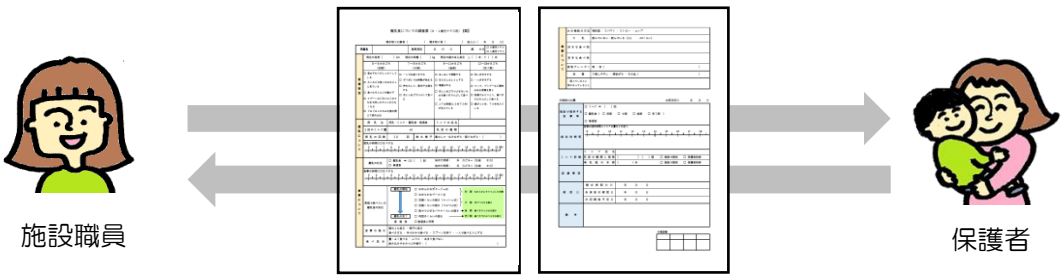
３離乳食の進め方

(1)保護者との連携

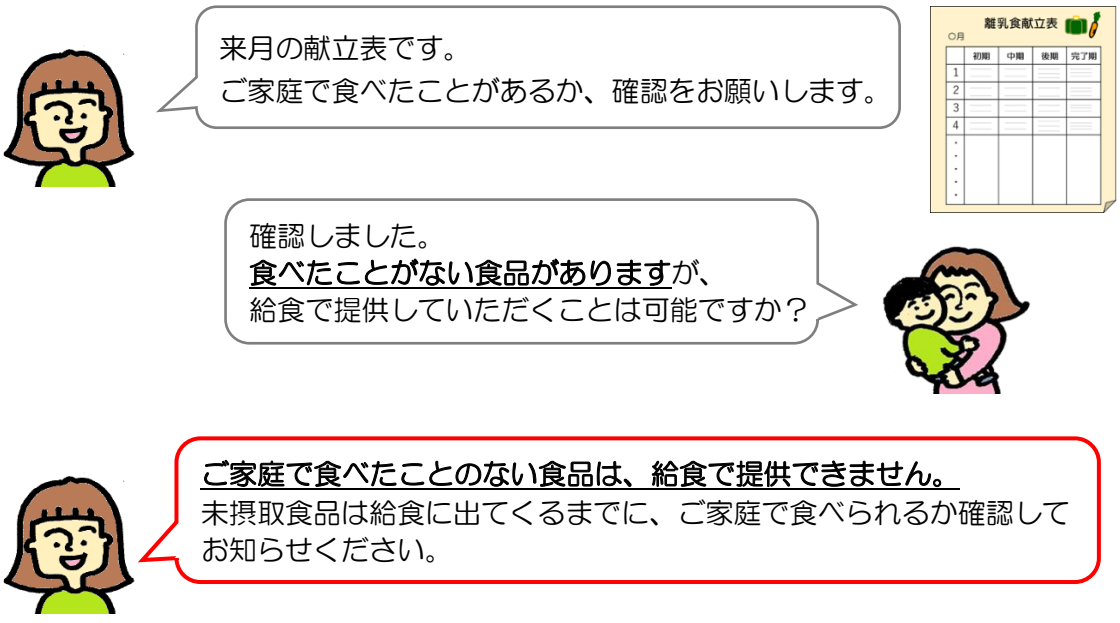
施設での離乳は家庭と連携し進めることを基本とします。入所前に保護者から家庭での食生活の状況を確認します。あわせて、施設で離乳食を提供するにあたり必要な準備を説明し、円滑な入所に繋げます。

入所後も必要に応じて保護者と家庭での食事の様子や発達状況を確認し、離乳の進行に応じた給食を提供します。また、調査票などを活用し、進行状況を記録することが望ましい。

※P.24 離乳食についての調査票（０・１歳児クラス用）参照



施設の給食における食物アレルギーの発症を防ぐために、こどもが初めて食べる食品は家庭で安全に食べられることを保護者に確認し、提供します。



！重要ポイント！

保護者と施設で情報共有しながら、一人ひとりの状況に合わせ、あせらずに離乳を進めること

(2)施設における離乳食の提供

①離乳食の献立作成

離乳食の献立は、保護者から得た食生活の情報を施設内で共有し、こどもの実態をふまえた内容とします。調理室の環境や人員なども考慮し、衛生的な作業工程と作業動線となるよう無理のない離乳の進行別に応じた献立を作成します。例えば、完了期の献立は後期食と普通食から無理なく食べられるものを選びます。また、作成した献立表は、事前に保護者へ配付し、未摂取食品や苦手な食品の情報を共有します。

【例】〇月△日献立

普通食
・まぐろのフライ 添え野菜 ・スープ
ごはん
まぐろ 塩/こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 油 キャベツ ウィンナー にんじん たまねぎ コンソメスープの素

✕ 離乳食の献立が１つにまとめられている

この献立では離乳の進行別に対応した献立とは言えません。どの時期にどのような献立を提供しているのかわかるように作成します。

離乳食
・煮魚 ・和え物 ・スープ
全粥
まぐろ さとう しょうゆ だし昆布 キャベツ ごま しょうゆ ウィンナー にんじん たまねぎ コンソメスープの素

○ 離乳の進行別の献立

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
昼食	・白身魚のペースト ・野菜のペースト ・野菜スープ	・煮魚 ・キャベツの煮浸し ・スープ	・煮魚 ・和え物 ・スープ	・魚のフライ 添え野菜 ・スープ
	つぶし粥	全粥	全粥	軟飯
	たい だし昆布 にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ だし昆布	まぐろ さとう しょうゆ だし昆布 キャベツ さとう しょうゆ だし昆布 かつおぶし にんじん たまねぎ だし昆布 かつおぶし 塩	まぐろ さとう しょうゆ だし昆布 キャベツ ごま しょうゆ にんじん たまねぎ だし昆布 かつおぶし 塩	まぐろ 塩 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 油 キャベツ ウィンナー にんじん たまねぎ コンソメスープの素
おやつ				・りんごのやわらか煮 ・牛乳
				りんご さとう 牛乳

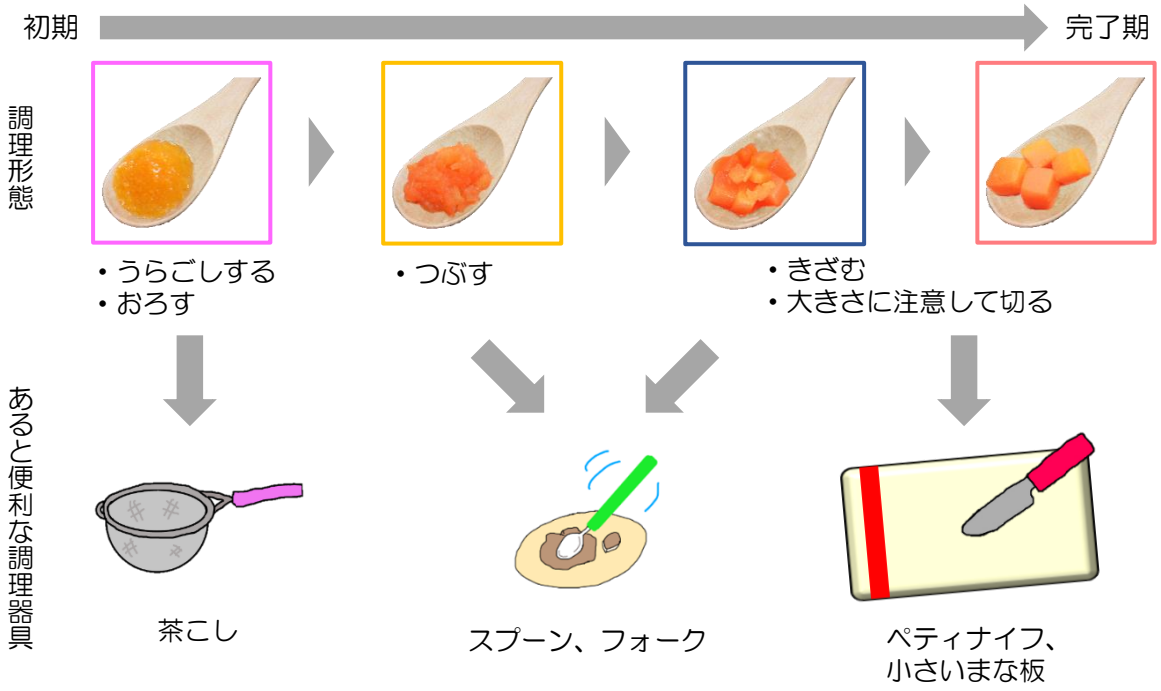
離乳の進行別にこどもがその日何を食べたのか、保護者がわかるように配付します

事前に確認♪

②調理のポイント

食品は加熱することでやわらかくなり、食べやすく、また消化しやすくなります。食品をうらごしする・すりつぶす・おろす・つぶす・きざむ・ほぐす・とろみをつけるなどの方法で離乳の進行別に応じた形態に変化させます。施設では、離乳の進行別の献立表に従い調理し、提供します。なお、離乳の進行別の献立では応じきれない、一人ひとりに合わせた形態（食品の大きさや固さ）などの個別配慮は、栄養士（管理栄養士）、調理員と保育士で協議し対応します。

また、調理の際にはできるだけ新鮮な食品を選び、加工食品は期限表示（消費期限・賞味期限）や栄養成分表示、アレルギー表示、添加物などを確認し購入します。



③盛り付け・配膳

配膳を行う担任保育士などの職員は手洗いを行い、専用のエプロン及び三角巾（帽子）、マスクなどを着用することが望ましい。なお、配膳中もこどもから目を離さないようにする。

保育室における配慮のポイント

・こどもに合わせ、食材の大きさや固さを調整する

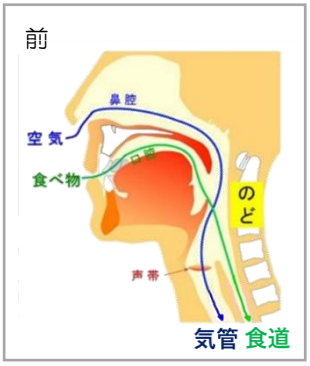
【例】あると便利な調理器具

！重要ポイント！

栄養士（管理栄養士）・調理員は離乳の進行別に離乳食を提供し、こどもに合っているか、食べている様子を見に行き確認しましょう

(3)誤嚥による窒息を予防するための食事の援助ポイント

①誤嚥と窒息



口は空気と食品の通り道であり、摂食機能が未発達なこどもにとって、食べるという行為は、常に窒息の危険が伴います。

空気の通り道の気管は体の前側、食品の通り道の食道は体の後ろ側にあり、咽頭（のど）で交差します。

誤嚥とは、食べ物などが食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥により、空気の通り道である気管が塞がれると、窒息へつながります。

食事中にあごが上がると、食道への入り口が狭まり、気管に入りやすくなるため、より誤嚥のリスクが高まり注意が必要です。

②誤嚥につながりやすい食品

こどもは食品を噛み砕く力や、飲み込む力が未発達なため、食品で窒息することがあります。特に、豆やナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は、５歳以下のこどもには食べさせません。咽頭や気管に詰まると窒息の危険が高く、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込むと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

また、ミニトマトなどの球形の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。こどもには、４等分に切る、調理してやわらかくするなどして、よく噛んで食べさせます。

ぶどうは、球形というだけでなく、皮も口に残り危険なため、給食での使用は避けましょう。

りんごや梨等の果物は、生の場合、咀嚼により細かくなったとしても「食塊のかたさ」、「切り方」によってはつまりやすいので、離乳完了期までは加熱して提供します。

〔食品ごとの留意点一覧 参照〕

③職員間の情報共有

食事の援助にあたる職員は、こどもの食生活に関する情報（咀嚼・嚥下機能や食事の様子）について、共有することが大切です。また、当日のこどもの健康状態などについても、情報を共有します。

④食事の援助ポイント

ア 落ち着いた環境の中で食べ、食事の前後もゆったりとした保育の流れを作る

活動時間に余裕を持つ、慌てて配膳しない、食事中に食べ終わった食器を先に片付け始めないなど、食事中にこどもから目を離さないようにする。

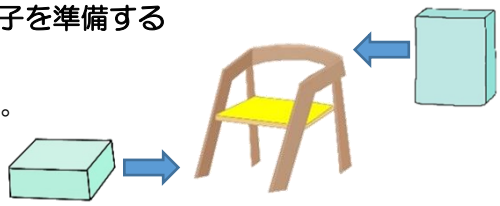
イ こどもの月齢や年齢によらず、普段食べている食品が窒息につながる可能性があることを認識する

リスクが高い食品だけでなく、その他の食品であっても食べるという行為には誤嚥、窒息につながる可能性があることを普段から認識する。

ウ こどもの発達に合った適切な食器や食具（スプーン、フォーク、箸）を準備する

エ 安定した姿勢を保持するよう体形にあった机、椅子を準備する

あごが上がらないようにする。
また、足裏が着地するよう台を置くなど工夫する。



オ のどのとおりをよくするため、食事を始める前や食事中に水分を適宜摂取させる

食事中、水分で食べ物を流し込まないように、口の中に食べ物が残っていないか確認する。

カ 食事中に「笑う」「泣く」が起きた時には中断する

急に息を吸い込んだ時に誤嚥が起こりやすいため、注意する。
あごが上がらないように注意する。
食べている途中であれば出させる。

キ 大きさ、形状、固さ、温度、量、粘着度などがこどもの発達に合っているか確認する

食材の切り口が丸いものは窒息のリスクが高いため、切り方に配慮する。

※P.43 食品ごとの留意点一覧表 参照

ク こどものペースに合わせて食べさせ、飲みこんだことを確認する

ケ ひと口に入れる量や大きさを考慮し、詰め込まない、よく噛むなど安全な食べ方を援助する

食べるスピードが速すぎないか、ひと口の量が多すぎないか確認する。

コ 嫌がったり、眠くなったりしている時に無理に食べさせないようにする

サ ミルクの授乳は、寝かせたままの状態は避ける

こどもの様子を確認しながら授乳し、吐き戻しなどの誤嚥のリスクがあるため、特に授乳後のこどもの様子はしっかり把握する。

！重要ポイント！

一人ひとりの食生活の情報（発達状況や離乳食の形状、食事のペース、食べ具合、苦手な食品など）を職員間で共有し、こどもに適しているかを確認しながら、食事の援助をすること

(4)その他の注意点

①フォローアップミルク

母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいる場合は、使用する必要はありません。離乳食が順調に進まず、鉄が不足するリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合などには、医師と相談した上で活用することを検討してください。

②満１歳までは控える食品

ア はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため、１歳を過ぎるまで与えない。

イ 牛　　乳：飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血予防の観点から１歳を過ぎてからが望ましい。

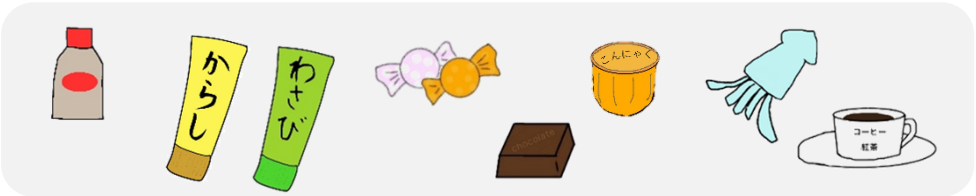
③１歳を過ぎても避けたほうがよい食品

ア 消化の悪い食品：たけのこ、みょうが、ぜんまい、わらびなど。

イ 香辛料：こしょう、わさび、からし、唐辛子など。

ウ 菓子類：あめ、チョコレート、ゼリー（こんにゃく入り）など。

エ その他：いか、たこ、貝類、漬物、コーヒー、紅茶、清涼飲料水、冷たいものなど。



④鉄やビタミンDの欠乏

母乳育児の場合、生後６か月の時点で、鉄欠乏を生じたり、日光照射不足によるビタミンＤ欠乏を生じたりすることがあります。母乳育児を行っている場合、適切な時期に離乳を開始し、離乳の進行をふまえて鉄やビタミンＤの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。以下を参考に、離乳食から鉄やビタミンＤの摂取を心がけましょう。

ア 鉄を多く含む食品

鉄は肉類や魚類、大豆・大豆製品、青菜などの野菜、ひじきなどの海藻類に多く含まれます。

※レバーはビタミンＡを多く含みます。
ビタミンAのとりすぎを防ぐため、週１回程度の使用にしましょう。

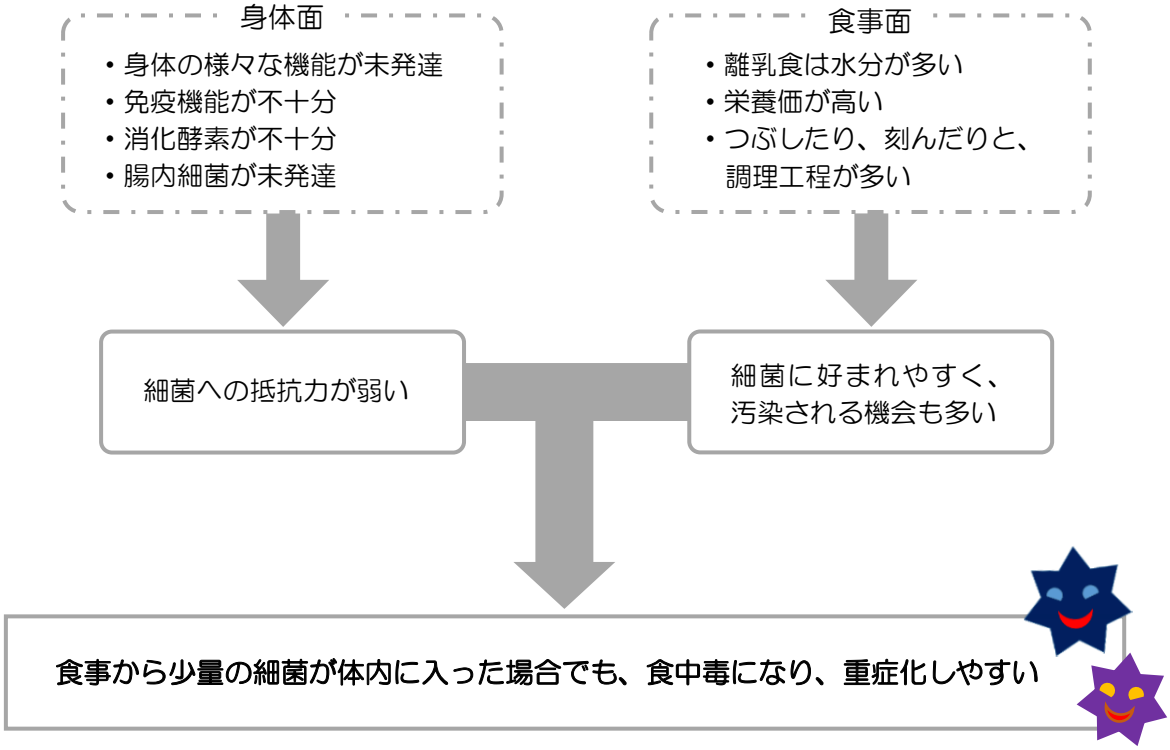
イ ビタミンＤを多く含む食品

ビタミンＤは魚類や卵黄、きのこ類に多く含まれます。

４離乳食の衛生管理

(1)こどもと食中毒

こどもは大人に比べ、細菌への抵抗力が弱いため、食品を取り扱う時や、調理を行う時には衛生面に十分に配慮します。



保育室における衛生管理

- 手洗いの励行　※P.46 手指衛生（手洗い、手指消毒）参照
- テーブルなどの衛生管理（清潔な台布巾で水（湯）ぶきする。必要に応じて消毒液でふく）
- 衛生的な配膳（スプーンなどの食具の共用や、食器等を床に直接置かないようにする）
- 衛生的な下膳（食後のテーブル、床などの清掃を徹底する）

！重要ポイント！

施設における調理については『大量調理施設衛生管理マニュアル』に準じて、衛生管理を徹底すること

大量調理施設衛生管理マニュアル
厚生労働省　最終改正：平成 29 年６月 16 日付け生食発 0616 第１号

食中毒予防の３原則

①つけない

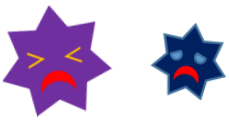
- 清潔な材料を使用する。
- 野菜及び果物を加熱せずに提供する場合は、流水で十分洗浄し必要に応じて殺菌を行った後、流水で十分すすぎ洗いを行う。
- 手洗いを十分に行う。

※P.46 手指衛生（手洗い、手指消毒）参照

- 食器・調理器具類は、使用後殺菌消毒し、衛生的に保管する。

②増やさない

- 速やかに調理し、早く喫食する。
- 食品は表示された保存温度のとおり保管する。



③やっつける

加熱する必要のあるものは、中心部まで十分に加熱する。目安は中心部 75℃1 分間以上（二枚貝などノロウイルス汚染の恐れのある食品の場合は 85～90℃で 90 秒間以上。）

(2)検食について

給食における事故を未然に防ぐため、提供前に食事に異常がないかを検査します。離乳食についても、調理方法の確認を含めて検食し検食簿へ記録を残すことが望ましい。

※P.26 検食簿 参照

①栄養面

こどもに適した分量、味付け、盛り付けか。

②調理方法

食材の大きさ、固さ、形などはこどもに合っているか。

③衛生面

異物混入がないか、適切な加熱がされているか、異味・異臭がないか。

④感想・意見など

検査項目以外に気になったこと、感想・意見を記入する。

※大量調理施設衛生管理マニュアルでは「保存食」を「検食」と表しています。
本書における「検食」と意味が異なるため注意が必要です。

５調乳について

１歳未満のこどもは、細菌に対する抵抗力が十分でなく、特に大腸菌やブドウ球菌に弱いため、衛生的に適切な方法で調乳を行うよう、細心の注意を払う必要があります。また、開缶した乳児用調製粉乳（育児用ミルク）は開缶日を書き込み、１か月を超えると処分します。

(1)育児用ミルクの種類

種 類		特 徴
育児用ミルク	乳児用調製粉乳	牛乳を加工し、乳児が必要とする栄養分を満たしたもの。
	乳児用調製液状乳 （乳児用液体ミルク※）	調製粉乳と同様の成分で作られ、調乳済みの育児用ミルクが液体になったもの。無菌で紙パックや缶などの容器に入り、半年～１年ほど常温保存できる。
特殊ミルク（市販品）	アレルギー疾患用粉乳 （アレルゲン除去食品）	・大豆たんぱく調整乳 大豆たんぱくから作られたもの。 ・加水分解乳 牛乳たんぱく質を酵素分解し分子量を小さくしたもの。 ・アミノ酸乳 たんぱく質を含まず、完全にアミノ酸まで分解したもの。
	無乳糖粉乳	牛乳などに含まれる乳糖に対する耐性を持たない場合に使用するもの。乳糖を消化する能力の低い下痢症の乳幼児に使用する場合もある。
	低ナトリウム粉乳	心臓、腎臓などの疾患を持つ乳幼児のために、ナトリウム含有量を通常の育児用ミルクの１/５以下にしたもの。
特殊ミルク（市販外）	特殊治療乳	先天性代謝異常、心・腎・肝疾患、脂肪吸収不全など、治療を必要とする乳幼児に用いられるもの。

※乳児用液体ミルクについて「乳児用液体ミルクってなに？」
消費者庁リーフレット

(2)調乳の衛生管理

①調乳の衛生管理の基本

ア 調乳を担当する職員は、月１回以上、検便検査を受け、結果を確認すること。
- 検査項目は赤痢、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌を含めること。
（必要に応じ、10 月～3 月にはノロウイルスの検査を含めることが望ましい。）
- 雇い入れ、配置換え時にも必ず検便検査を行い、結果確認後に従事すること。

イ 調乳室内には、調乳と無関係な物品は置かない。

ウ 哺乳瓶などの器具は、洗浄および消毒、乾燥を行う。

エ 育児用ミルクの使用期限は容器・包装の表示に従う。
- 開缶後、１か月を超えると処分する。

②調乳の手順

ア 育児用ミルクを調乳する場所を清掃・消毒します。

イ 調乳専用のエプロンを着用し、石けんと水で手を洗い、ペーパータオルなどで水をふき取った後、手を消毒します。

※P.46 手指衛生（手洗い、消毒）参照

ウ 飲用水を沸かします。

（電気ポットを使用する場合：沸騰させた後 70℃以上に保たれた湯を使用します。
鍋を使用する場合：ぐらぐらと沸騰していることを確認し、沸かしてから 30 分以上放置しないようにします。）

エ 育児用ミルクの容器に記載されている説明文を読み、調乳を行います。
（洗浄・殺菌した哺乳瓶を使用します。）

オ やけどしないよう清潔なふきんなどを使って哺乳瓶を持ち、中身が完全に混ざるよう、哺乳瓶をゆっくり振る、または回転させます。

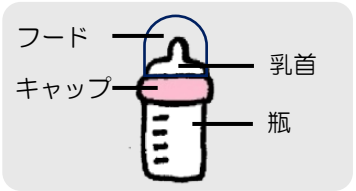
カ 混ざったら、直ちに流水をあてるか、冷水または氷水の入った容器に入れて、授乳できる温度まで冷やします。この時、中身を汚染しないよう、冷却水は哺乳瓶のキャップより下側にあてるようにします。

キ 哺乳瓶の外側についた水を、清潔なふきんまたはペーパータオルなどでふき取ります。

ク 腕の内側に少量のミルクを垂らして、授乳に適した温度になっているか確認します。

ケ ミルクを与えます。

コ 調乳後２時間以内に使用しなかったミルクは処分します。



③哺乳瓶の洗浄・消毒・乾燥・保管

ア 哺乳瓶は、食器用洗剤で汚れが残らないよう、すみずみまでよく洗い、よくすすぎます。

イ 以下のような方法で、消毒を行います。

哺乳瓶の消毒方法

- 煮　　沸：鍋に哺乳瓶や乳首などを入れ、完全に浸かるくらいの水を入れ沸騰させます。哺乳瓶や乳首は、材質によって煮沸時間が異なるため、説明書を確認し行います。
- 滅　菌　庫
- 電子レンジ　　メーカーの取扱説明書に従い行います。
- 薬　　剤

ウ 乾燥保管庫などで、しっかり乾燥させます。

エ 専用の保管容器に哺乳瓶や乳首などを入れ、保管します。

乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン
世界保健機関／国連食糧農業機関共同作成　2007 年

(3)冷凍母乳の取り扱い

母乳は、細菌が繁殖しやすいため、搾乳・保存・解凍の各過程で消毒や温度管理などの衛生的な配慮が必要です。冷凍母乳を預かる際は、前日または持参日に最も近い搾乳分で完全に冷凍したものとします。また、冷凍母乳を他のこどもへ誤って授乳する事故を防ぐために、解凍から授乳までの過程は同じ職員が行うことが望ましい。

以下に取り扱い例を示します。

①保護者への注意事項

ア 搾乳前は、手洗いをきちんと行います。

イ 母乳バッグに母乳を入れ、母乳バッグの空気を抜きしっかりと口を閉じます。
（詳しくは、各商品の取扱説明書に従い、正しく使用します。）

ウ 搾乳後、名前・搾乳時間（日付と時間）・搾乳量を母乳バッグに明記します。

エ 母乳バッグをビニール袋などに入れ、他の食品に直接触れないように、速やかに冷凍保存してください。

オ 自宅からは、母乳バッグを保冷バッグなどに入れ凍ったまま、施設に持参してください。

カ 母親は、健康管理を心がけ、発熱などで体調が悪い時や、乳房・乳首に痛みやしこりがある時は搾乳を中止する方が望ましい。

②施設における注意事項

施設における準備

- 冷凍庫内に温度計を設置し温度管理を行い、その記録を残します。
- 専用の解凍容器、アルコール綿、専用のハサミを用意します。

ア 保護者から受け取る際、解凍していないか確認します。
（溶けている母乳は受け取りません。）

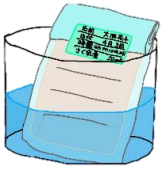
イ 母乳バッグに名前・搾乳時間（日付と時間）・搾乳量が明記されているか確認します。

ウ 預かった母乳バッグは、個別にビニール袋などに入れ、他のものと接触しないように、速やかに冷凍保存します。

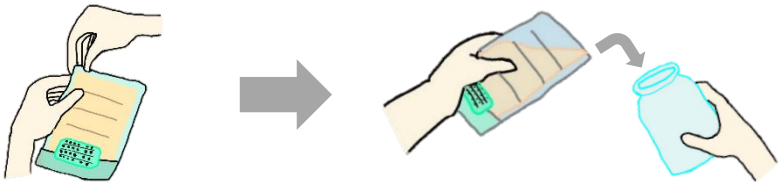
エ 調乳の衛生管理に準じて、冷凍母乳を取り扱います。

オ 授乳直前に、母乳バッグを水を張った個人の専用解凍容器の中へ入れ、数回水を取り替え完全に解凍します。解凍した母乳バッグを取り出した後、水気をふき取りアルコール綿で消毒します。

（電子レンジによる解凍は、免疫物質や酵素の失活、やけどのリスクがあるため推奨できません。）



カ 母乳バッグの切り口を手で切り取り清潔な哺乳瓶に注ぎます。



キ 哺乳瓶を 40℃前後のお湯で人肌程度の温度に温め、母乳とこどもに間違いがないか複数の職員で確認後、授乳します。
（温める時に容器を使用する場合は個人専用の容器を使用します。）

ク 授乳時間・量などの必要事項を保護者への連絡帳に記載します。冷凍母乳預かり記録簿へ母乳を飲ませた日・調乳者を記録します。

！重要ポイント！

冷凍母乳について、衛生的な取り扱いとなるよう手順を決め、保護者と職員間で共有すること

【コラム】災害時について

災害時には、発熱や感染症（風邪、下痢など）、哺乳力低下による脱水症状などが生じやすくなります。育児用ミルクや離乳食を提供できるように、関連物品の備蓄を用意しておきます。

①調乳用の水の確保

調乳用の水には飲用水（井戸水は使用不可）が必要です。硬度（ミネラル）が高い場合、腎臓に負担がかかり、消化不良をひきおこす恐れがあるため、硬度の低い軟水が望ましいです。水道水が使えない場合は、硬度の低いミネラルウォーターを使用します。また、給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用します。

②使い捨て哺乳瓶・乳首の利用

災害時には、哺乳瓶や乳首を洗浄および消毒することができない状況もあります。その際、使い捨て哺乳瓶や乳首を災害備蓄用に準備しておくことが有効です。ただし、一度使用したものは再利用しません。

③哺乳瓶・乳首がない時の代替手段

哺乳瓶や乳首がない時の代替手段として、紙コップやカップ、スプーンなどを利用します。この際、使用する容器はきれいに洗浄、熱湯で十分消毒してから使用します。煮沸消毒や薬液消毒ができない時は、衛生的な水でよく洗ってから使用します。

赤ちゃん防災プロジェクト「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」
公益財団法人　日本栄養士会

６緊急時対応

（1）窒息時の応急処置

チョークサイン

人が窒息した時にとっさに出るSOSのサイン。
低年齢児では明らかなサインがみられないことがある。

１歳未満の場合

背部叩打法

1　椅子に座って、手で首・頭を固定しながら、両太ももの上にうつぶせにする。

2　頭を低くして、背中の肩甲骨の間あたりを手のひらの下の方で５～６回迅速に強くたたく。

胸部突き上げ法

1　こどもを落とさないように抱きかかえながら、すばやく仰向けにして、頭を低くする。

2　もう片方の手の指２本で、胸の真ん中を５～６回強く押す。

背部叩打法と**胸部突き上げ法**を繰り返す

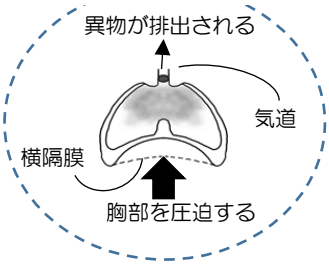
１歳以上の場合

腹部突き上げ法

1　こどもの脇の下から手を入れて、後ろから抱える。

2　みぞおち下（おへその上）あたりで手を重ねて一気に手前上側に強く５～６回突き上げる。

からだの内部のイメージ



背部叩打法

こどもを座らせて、背中の肩甲骨の間あたりを手のひらの下の方で５～６回迅速に強くたたく。

こどもを横にして一方の手で肩を支えて、一方の手で上記と同様にたたく。

腹部突き上げ法と**背部叩打法**を繰り返す

異物が取れない

異物が取れない

続けながら
救急車を呼ぶ

ぐったりとして
反応がなくなる

AEDを手配
するとともに
心肺蘇生を開始

(2)救命処置（心肺蘇生）の手順

発見者！直ちに！その場で！対応開始！

反応を見る！

肩や背中をたたきながら大声で呼びかけても

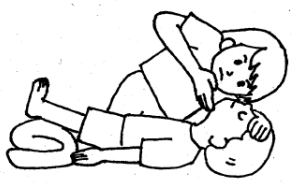
何らかの応答やしぐさがなければ「反応なし」とみなす

周りに知らせる！１１９番通報！　※携帯などで応援要請！人を集める！

呼吸を見る！

呼吸なし

気道の確保



呼吸をしていない時、即座にその場で人工呼吸開始！

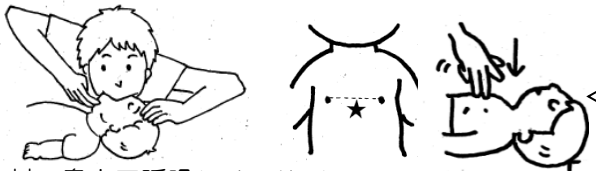
反応がなく、呼吸がないか、死戦期呼吸（「口をパクパク」「あえぐような」呼吸）が認められる場合は心停止と判断、心肺蘇生(CPR)の適応と判断し、ただちに人工呼吸・胸骨圧迫を開始する

※睡眠中は突然死が考えられるため、すばやく見極め緊急度を判断！口腔内に何もないか確認！

心肺蘇生（CPR）　**（胸骨圧迫３０回：２回人工呼吸）**
強く・早く・絶え間なく！中断しないこと！

１歳未満

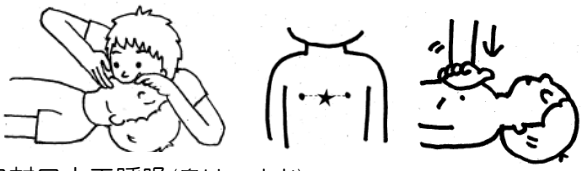
呼吸が重要！　**胸骨圧迫！**



１歳未満は口対口鼻人工呼吸(口鼻一緒に)、
胸が軽く膨らむ程度の量で行う

- 中指・薬指の２本で
- 乳頭を結ぶ線の少し下
- 胸の厚さ約１／３くぼむまで
- 少なくとも100～120回／分

１歳以上



１歳以上は口対口人工呼吸(鼻はつまむ)

- 片手の付け根で
- 乳首を結ぶ線の真ん中
- 胸の厚さ約１／３くぼむまで
- 少なくとも100～120回／分

AED 装着　**心肺蘇生は救急隊に引き継ぐまで続ける！**

電極パッド装着

AED のメッセージに従う

電極パッドを貼り付けるときもできるだけ胸骨圧迫を持続する

必要あり

「必要」と音声が流れたら音声に従い電気ショックボタンを押す
その後、心肺蘇生を再開する

必要なし

「不要」と音声が流れたら、
ただちに、心肺蘇生を再開する

※職員はＡＥＤがどこに設置されているのかを把握し使用できるようにしておく

(3)事故事例

①小児の食物誤嚥による窒息事故死の現状から

年　齢 原因食材	発生年 場　所	状　　況
3歳 ぶどう	1998 年 保育所	給食時、幼児８人を保育士２人で保育していた。男児が２個目のブドウを飲み込んだ直後に苦しみだした。異常に気づいた保育士が直ちに近くの診療所に搬送した。咽頭頭部からブドウの実１個が取り出されたが急変から２時間半後に死亡。ブドウの皮がついたままで噛まれていなかった。
６歳 白玉だんご	2001 年 保育所	おやつの時に白玉団子を食べ、喉に詰まらせた。直ちに背中を叩いて吐き出させようとしたが、心肺停止状態。病院へ搬送されたが、低酸素脳症の状態が続き３か月後に死亡。
１歳 ミニトマト	2006 年 保育所	３歳児以下の園児 32 人が保育士７人と実習生３人の保育のもと、園庭で遊んでいた。滑り台で遊んでいた女児が、突然口から泡を出し苦しみだした。直ちに病院へ搬送したが急変から２時間半後に死亡。女児の咽喉頭部から園のプランターで栽培していたミニトマト（直径約２㎝）が見つかった。
１歳 カステラ	2010 年 保育所	午睡後のおやつ時にカステラ２個目を食べ喉に詰まらせた。救急搬送したが２か月後に死亡。
２歳 白玉だんご	2012 年 保育所	３時のおやつ時にフルーツポンチを提供した。直径２ｃｍの白玉団子を食べ白玉団子を細かく刻んでいなかったため喉に詰らせ窒息。１か月後に死亡。
３歳 ホットドッグ	2017 年 保育所	発達遅滞のあったこどもがおやつのホットドッグを喉に詰まらせ、意識不明。
１歳２か月 りんごの スライス	2018 年 保育所	給食時に眠りかけたため保育士が抱き上げたところ、食べ物が詰まり窒息状態。
４歳 節分の豆	2020 年 認定こども園	節分の行事中に豆を喉に詰まらせた。すぐに救急車で市内の病院に運ばれたが、気道閉塞で死亡。
１歳２か月 りんごなど	2020 年 保育所	給食時にりんごなどを口に入れた状態でぐずって泣き出し、体をのけぞらせた瞬間に喉に詰まらせ窒息状態。救急車で病院に搬送後、死亡。
４歳 ぶどう	2020 年 幼稚園	給食時に皮をむいた状態で提供されたぶどうを食べ、喉に詰まらせ窒息状態。病院に搬送後、死亡。

②誤嚥・誤飲のヒヤリハット報告書より（食べ物によるもの）

年齢	食品名	状　　況
0 歳児 (7 か月)	みかん	薄皮をうまくむけず皮を持ったまま食べさせたため、勢いよく吸い込み飲み込んだ
(9 か月)	ごはん (おじや)	おじやを口にふくみ、少しすると泣き始め、詰まりそうになる
(10 か月)	りんご	16 分の 1 の小片薄切を噛みきれず丸呑みし、気管が細く詰まる
1 歳児	バナナ	かじったが、細かく噛めず飲み込もうとして、詰めた
	もやし	噛む力が発達しておらず、噛みきれず飲み込み、むせる
	ふかしいも	泣きながら食べていて、詰まりそうになる
	肉(一口大)	苦手な食材で大きく、そしゃくが不十分で詰まりそうになる
	油揚げ	汁の中に入っていて、するする噛まずに食べて飲み込み、詰める
	小餅	おやつ時、もちを次々食べて、詰める
2 歳児	じゃがいも	ふかしたじゃがいもを口いっぱい入れて、詰める
	うどん	急いで口いっぱい入れすぎ、噛まずに飲み込み、詰まりそうになる
	ごはん	一口に運ぶ量が多すぎ、詰める
	アジフライ	魚の身が固く、飲み込めずむせる
3 歳児	人参	苦手な食べ物で噛まずに、飲み込もうとした
	ポップコーン	一度にたくさん口に入れ、噛まずに食べて詰める
4 歳児	プチトマト	苦手なもので、丸いまま噛まずに飲み込もうとした
5 歳児	ごはん	急いでや競争して、一口以上の大きさで食べて詰める

参考：平成 26 年 3 月兵庫県･公益社団法人兵庫県保育協会発行「保育所におけるリスク・マネジメント」

■参考文献等

- 授乳・離乳の支援ガイド（2019 年改定版）
  「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会　2019 年３月

- 授乳・離乳の支援ガイド（2019 年改定版）実践の手引き
  公益財団法人母子衛生研究会　2020 年４月

- 保存版　にこにこ～赤ちゃんのために～
  大阪市こども青少年局　令和２年４月

- 事故予防及び事故発生時対応マニュアル作成の手引き（みまもり）
  大阪市こども青少年局　平成 30 年４月

- こどもの保健（2019 年改訂版）
  大阪市こども青少年局　平成 31 年３月改訂

- 乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン
  世界保健機関／国連食糧農業機関共同作成　2007 年

- 大量調理施設衛生管理マニュアル
  厚生労働省　最終改正：平成 29 年６月 16 日付け生食発 0616 第１号

- 赤ちゃん防災プロジェクト「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」
  公益財団法人　日本栄養士会

※参考文献等は、今後改定等されることがあります。
その都度メール、ホームページなどでお知らせする予定です。
そちらも参照してください。

７様式・参考資料

■様式

離乳食についての調査票（０・１歳児クラス用）　・・・・・・・・・P.24

検食簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.26

■資料

特定教育・保育施設等における離乳食の進め方 － 目安 －・・・・・・P.28

特定教育・保育施設等における食品の使用「開始」時期の目安・・・・P.30

主な食品の調理形態と作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.31

主な食品の調理形態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.32

離乳食の進行例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.34

普通食からの展開例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.35

食品ごとの留意点一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.43

手指衛生（手洗い、手指消毒）・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.47

離乳食についての調査票（0・1歳児クラス用）

聴き取り対象者（　　）　聴き取り者（　　）　記入日（　　年　　月　　日）

児童名		生年月日	年　月　日	歳　か月	□ 0歳児クラス □ 1歳児クラス

発達状況

現在の身長（　　）cm　現在の体重（　　）kg　現在の歯のはえ具合　上（　）本・下（　）本

5～6か月ごろ（初期）	7～8か月ごろ（中期）	9～11か月ごろ（後期）	1歳～1歳6か月ごろ（完了期）
□ 首のすわりがしっかりしている □ 大人などが食べるのをじっと見ている □ 食べたそうに口を動かす □ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる □ ドロドロしたものを唇を閉じて飲み込む	□ 一人でお座りをする □ ずりばいでの移動が始まる □ 声を出して、要求や主張をする □ 舌と上あごでつぶして食べる	□ はいはいで移動する □ 支えると立とうとする □ 喃語が出る □ 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきでつぶして食べる □ 上下の前歯(上2本下2本)が生えている	□ 伝い歩きをする □ 一人歩きをする □ マンマ、ブッブーなど意味のある言葉を言う □ 前歯でかじりとり、歯ぐきでかみつぶして食べる □ 歯が上4本、下4本生えている

授乳について

授乳法	母乳・ミルク・離乳食・普通食	ミルクの品名	
1回のミルク量	ml	乳首の種類	
授乳の回数	1日　回	飲む様子	集中して・休みながら・眠りながら・（　　）

授乳の時間に〇をつける

5　6　7　8　9　10　11　12　13　14　15　16　17　18　19　20　21　22（時）

食事について

離乳の状況	□ 離乳食 ➡ 1日（　）回　始めた時期：　年　月ごろ～（生後　か月） □ 普通食　始めた時期：　年　月ごろ～（生後　か月）

食事の時間に〇をつける

5　6　7　8　9　10　11　12　13　14　15　16　17　18　19　20　21　22（時）

家庭で食べている離乳食の形状

離乳の開始
↓
離乳の完了
普通食

□ なめらかなポタージュ状
□ なめらかなペースト状　→ 初期　なめらかにすりつぶした状態
□ 豆腐くらいの固さ（マッシュ状）
□ 豆腐くらいの固さ（つぶつぶ状）　→ 中期　舌でつぶせる固さ
□ 指でつぶせるバナナくらいの固さ　→ 後期　歯ぐきでつぶせる固さ
□ 肉団子くらいの固さ　→ 完了期　歯ぐきでかみつぶせる固さ
□ 普通食と同等

食事の様子	膝の上に座る ・ 椅子に座る 食べさせる ・ 手づかみで食べる ・ スプーンを持つ ・ 一人で食べようとする
食べ具合	量：よく食べる ・ ふつう ・ あまり食べない 飲み込みやかみつぶす様子：（　　）

食事について	水分補給の方法	哺乳瓶 ・ スパウト ・ ストロー ・ コップ
	牛　　乳	飲んでいない・飲んでいる（1日　　mlくらい）
	好きな食べ物	
	苦手な食べ物	
	食物アレルギー	無 ・ 有（　　）
	体　　質	下痢しやすい ・ 便秘がち ・ その他（　　）
	困っていること 気になっていること	

※施設対応欄　　内容決定日　　年　　月　　日

施設で提供する食事等	☐ ミルク ➡ （　）回 ☐ 離乳食（ ☐ 初期　☐ 中期　☐ 後期　☐ 完了期 ） ☐ 普通食	
提供時間等	食事の提供時間とミルクの量などを記入 8　9　10　11　12　13　14　15　16　17　18（時）	
ミルク詳細	ミルクの品名	
	乳首の種類と個数	（　　）（　）個　☐ 施設で提供　☐ 保護者持参
	哺乳瓶の本数	（　　）本　☐ 施設で提供　☐ 保護者持参
配慮事項		
確認日	献立表配付日	年　月　日
	未食食品確認日	年　月　日
	次回調査予定日	年　月　日
備考		

※確認欄

検　食　簿

確認欄	施　設　長	給食担当者

年　　月　　日　（　）

検食者氏名	
検 食 時 間	時　　分

初期		献立		アレルギー食1【　　】	アレルギー食2【　　】
	栄養面	分　量	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない
		味　付	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い
		盛　付	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない
	調理方法	大きさ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		固　さ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		形	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
	衛生面	異物の混入	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		加熱状況	適　・　否	適　・　否	適　・　否
		異味異臭	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		感想・意見等			
中期		献立		アレルギー食1【　　】	アレルギー食2【　　】
	栄養面	分　量	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない
		味　付	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い
		盛　付	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない
	調理方法	大きさ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		固　さ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		形	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
	衛生面	異物の混入	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		加熱状況	適　・　否	適　・　否	適　・　否
		異味異臭	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		感想・意見等			
後期		献立		アレルギー食1【　　】	アレルギー食2【　　】
	栄養面	分　量	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない
		味　付	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い
		盛　付	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない
	調理方法	大きさ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		固　さ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		形	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
	衛生面	異物の混入	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		加熱状況	適　・　否	適　・　否	適　・　否
		異味異臭	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		感想・意見等			

検　食　簿

確認欄	施　設　長	給食担当者

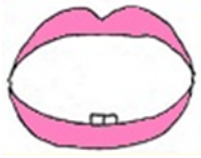
年　　月　　日　（　　）

完了期・午前おやつ	検食者氏名			検食時間	時　　分
	献立			アレルギー食1【　　】	アレルギー食2【　　】
	栄養面	分　量	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない
		味　付	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い
		盛　付	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない
	調理方法	大きさ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		固　さ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		形	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
	衛生面	異物の混入	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		加熱状況	適　・　否	適　・　否	適　・　否
		異味異臭	有　・　無	有　・　無	有　・　無
	感想・意見等				
完了期	検食者氏名			検食時間	時　　分
	献立			アレルギー食1【　　】	アレルギー食2【　　】
	栄養面	分　量	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない
		味　付	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い
		盛　付	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない
	調理方法	大きさ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		固　さ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		形	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
	衛生面	異物の混入	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		加熱状況	適　・　否	適　・　否	適　・　否
		異味異臭	有　・　無	有　・　無	有　・　無
	感想・意見等				
完了期・午後おやつ	検食者氏名			検食時間	時　　分
	献立			アレルギー食1【　　】	アレルギー食2【　　】
	栄養面	分　量	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない	多　い・適　量・少ない
		味　付	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い	濃　い・丁度良い・薄　い
		盛　付	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない	特によい・良　い・良くない
	調理方法	大きさ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		固　さ	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
		形	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要	変更なし・変更必要
	衛生面	異物の混入	有　・　無	有　・　無	有　・　無
		加熱状況	適　・　否	適　・　否	適　・　否
		異味異臭	有　・　無	有　・　無	有　・　無
	感想・意見等				

特定教育・保育施設等における離乳食の進め方 － 目安 －

離乳の開始 →

以下の事項はあくまでも目安であり、こどもの食欲や発育・発達の状況に応じて調整する

<table>
<tr><td colspan="2">離乳の段階
月齢</td><td colspan="2">離乳初期
生後５～６か月頃</td><td colspan="2">離乳中期
生後７～８か月頃</td></tr>
<tr><td colspan="2">食事の回数</td><td colspan="2">１回食</td><td colspan="2">２回食</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="5">一日の提供時間の目安</td><td>朝（家庭）</td><td>🍼</td><td>朝（家庭）</td><td>🍼</td></tr>
<tr><td>午前 11 時</td><td>🥣 ＋ 🍼</td><td>午前 11 時</td><td>🥣 ＋ 🍼</td></tr>
<tr><td>午後２時</td><td>🍼</td><td>午後２時</td><td>🍼</td></tr>
<tr><td>夕（家庭）</td><td>🍼</td><td>夕（家庭）</td><td>🥣 ＋ 🍼</td></tr>
<tr><td>夜（家庭）</td><td>🍼</td><td>夜（家庭）</td><td>🍼</td></tr>
<tr><td colspan="2">調理形態</td><td colspan="2">なめらかにすりつぶした状態
（ポタージュ状→ペースト状）</td><td colspan="2">舌でつぶせる豆腐ぐらいの固さ
（マッシュ状→つぶつぶ状）</td></tr>
<tr><td rowspan="6">一回の目安量</td><td>かゆ</td><td colspan="2" rowspan="6">すりつぶした 10 倍がゆから始める
↓
すりつぶした野菜なども試す
↓
慣れてきたら、つぶした豆腐、
白身魚、固ゆでした卵黄などを
試す</td><td>全がゆ
50～80ｇ</td></tr>
<tr><td>野菜・果物</td><td>20～30ｇ</td></tr>
<tr><td rowspan="5">たんぱく質源
肉
又は
魚
又は
大豆製品
又は
卵
又は
乳製品</td><td>10～15ｇ</td></tr>
<tr><td>10～15ｇ</td></tr>
<tr><td>30～40ｇ</td></tr>
<tr><td>卵黄１個→全卵 1/3 個</td></tr>
<tr><td>50～70ｇ</td></tr>
<tr><td colspan="2">歯の生え方</td><td colspan="4">前歯が生えはじめる
  </td></tr>
</table>

🍼・・・育児用ミルク　　🥣・・・離乳食　　🍠・・・おやつ

□・・・必要に応じて　　MILK・・・牛乳などの飲み物

離乳の完了 → **1歳6か月頃には普通食に移行**

以下の事項はあくまでも目安であり、こどもの食欲や発育・発達の状況に応じて調整する

離乳の段階 月齢		離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後1歳～1歳6か月頃
食事の回数		3回食	3回食＋おやつ
一日の提供時間の目安		朝（家庭） 午前11時 午後2時 夕（家庭） 夜（家庭）	朝（家庭） 午前おやつ 昼食 午後おやつ 夕（家庭）
調理形態		歯ぐきでつぶせる固さ （指でつぶせるバナナぐらいの固さ）	歯ぐきで噛める固さ （肉だんごぐらいの固さ）
一回の目安量	かゆ	全がゆ → 軟飯 全がゆ90 ～ 軟飯80ｇ	軟飯 → ご飯 軟飯90 ～ ご飯80g
	野菜・果物	30～40ｇ	40～50ｇ
	たんぱく質源 肉	15ｇ	15～20ｇ
	たんぱく質源 又は 魚	15ｇ	15～20ｇ
	たんぱく質源 又は 大豆製品	45ｇ	50～55ｇ
	たんぱく質源 又は 卵	全卵1/2個	全卵1/2個→2/3個
	たんぱく質源 又は 乳製品	80ｇ	100ｇ 牛乳の飲用は1歳を過ぎてから
歯の生え方		上の前歯が生えはじめる 	歯が10本生えそろい、 奥歯が生える子もいます

特定教育・保育施設等における食品の使用「開始」時期の目安

令和６年３月作成

離乳期は、消化器官が未発達であること及び給食の衛生管理上の観点から、基本的に加熱します。

		初　期 （生後５～6 か月頃）	中　期 （生後７～８か月頃）	後　期 （生後 9～11 か月頃）	完了期 （生後１歳～1 歳６か月頃）
穀　　類		米　うどん　そうめん　食パン	スパゲッティ（細）　マカロニ	―	―
い　も　類		片栗粉　さつまいも　じゃがいも	さといも	―	こんにゃく
野　菜　類		青菜（小松菜、チンゲン菜、しろな、ほうれん草　等） かぼちゃ　カリフラワー　キャベツ きゅうり　玉ねぎ　大根　トマト 人参　白菜　ブロッコリー	アスパラガス　オクラ グリンピース　コーンクリーム缶 ねぎ　にら　さやいんげん さやえんどう パプリカ　ピーマン　レタス	春菊 セロリ もやし 千切り大根	きのこ類 とうもろこし コーン缶
果物類	りんご、梨、柿等	すりおろしてとろみをつける	みじん切りにしてとろみをつける	やわらか煮（角切り・うす切り）	
	その他果物	時期に適した大きさ・形態、加熱・消毒			
たんぱく質性食品	魚介類	白身魚 しらす干し	赤身魚　鮭 ツナ・さけ（水煮缶）	青皮魚	練り製品
	肉　類	―	鶏レバー　鶏ささみ	牛赤身肉　豚赤身肉 鶏肉	ウインナーソーセージ　ハム 牛肉　豚肉
	豆　類	豆腐　きな粉	納豆　高野豆腐	大豆	厚揚げ　薄揚げ
	卵　類	卵黄（固ゆで）	卵黄　→　全卵	―	―
	乳　類	―	牛乳　スキムミルク ヨーグルト　チーズ	―	―
海　藻　類		―	焼きのり　わかめ	ひじき	―
調味料など (少量　うす味で)		昆布だし	かつおだし　煮干しだし 酢　トマトケチャップ 砂糖　しょうゆ　みそ　すりごま 植物油　バター	マヨネーズ	スープの素 （コンソメスープ・中華スープなど）

※**果物の提供…**目安量は野菜との総量であるため、必ずしも提供する必要はありません。（P.28・29 参照）
※**食品の形態等…**「口腔内の発達に応じた離乳食の適した形態・調理方法」をご参照ください。

主な食品の調理形態と作り方

材料の使用量はあくまで目安です。こどもに合わせて、使用量や固さ、食べる量を調整しましょう。

離乳初期

10 倍がゆ（つぶしがゆ）

〇材料
米　13ｇ
水　150g

作り方

①米を洗い、鍋に分量の水を入れ、つけておく。
②ふたをして、強火にかけ沸騰したら弱火にし、ふきこぼれないようにふたをずらして 40～50 分間煮る。
③火を止めてふたをし、約５分間蒸らす。
④すりこぎなどで滑らかになるまですりつぶす。

離乳中期 ～ 離乳後期

全がゆ

〇材料
米　13g
水　75ｇ

作り方

①米を洗い、鍋に分量の水を入れ、つけておく。
②ふたをして、強火にかけ沸騰したら弱火にし、ふきこぼれないようにふたをずらして 40～50 分間煮る。
③火を止めてふたをし、約５分間蒸らす。
④必要に応じて、すりこぎなどですりつぶす。

離乳完了期

軟飯

〇材料
米　13ｇ
水　45ｇ

作り方

①米を洗い、鍋に分量の水を入れ、つけておく。
②ふたをして、強火にかけ沸騰したら弱火にし、ふきこぼれないようにふたをずらして 20～30 分間炊く。
③火を止めてふたをし、約 10 分間蒸らす。

パン粥

〇材料（目安量）
食パン　はしを除き５～10g
育児用ミルク※　50～100ｇ

作り方

①食パンははしを除き細かく切る。
②鍋に溶かした育児用ミルクを入れて火にかけ、食パンを加えて弱火で混ぜながら３～４分間煮る。

パンのミルク煮

〇材料（目安量）
食パン　はしを除き 20g
育児用ミルク※　140ｇ

作り方

①食パンははしを除き細かく切る。
②鍋に溶かした育児用ミルクを入れて火にかけ、食パンを加えて弱火で混ぜながら３～４分間煮る。

パンのミルク浸し

〇材料（目安量）
食パン　はしを除き 30ｇ
育児用ミルク※　60ｇ

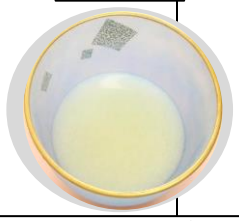
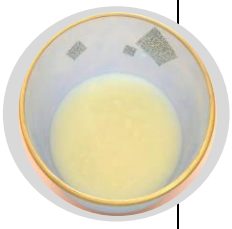
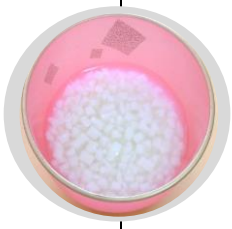
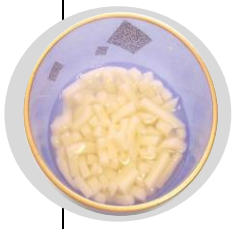
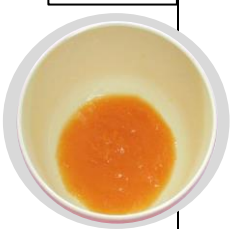
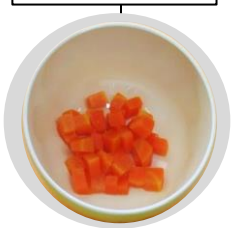
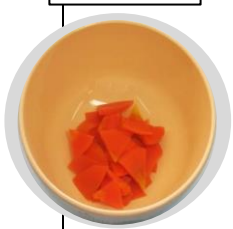
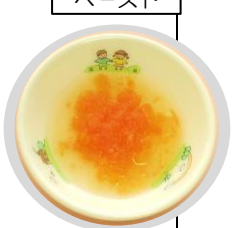
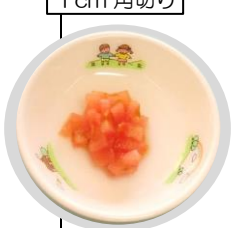
作り方

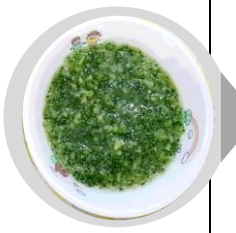
①食パンははしを除き小さく切り、煮溶かした育児用ミルクに浸す。

※はしを除いた食パンを食べやすい大きさに切ってもよい

※育児用ミルクは、容器に書かれている水と粉の量を確認し、調乳したものを使います。

主な食品の調理形態

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
ご飯 使用時期：初期～	10倍がゆ  10倍がゆ（つぶし）→全がゆ（つぶし）	全がゆ 全がゆ（つぶし）→全がゆ	 全がゆ→軟飯	軟飯→ご飯
うどん 使用時期：初期～	ペースト→みじん 	粗みじん 	1cm長さ 	
かぼちゃ 使用時期：初期～ 種とわたを取り除き、やわらかくゆでてから皮を除いて使う	ペースト 	みじん→粗みじん（つぶつぶ） 	1cm角切り 	
ほうれん草 使用時期：初期～ 葉先をやわらかくゆでて水気をしぼってから使う	ペースト 	みじん→粗みじん 	細かく刻む 	
にんじん 使用時期：初期～ へたを落として皮をむき、やわらかくゆでてから使う	ペースト 	みじん→粗みじん 	いちょう切り 	
トマト 使用時期：初期～ 湯むき（皮を除く）をして種を除く	ペースト 	みじん→粗みじん 	1cm角切り 	

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
豆腐 使用時期：初期～ 	ペースト 	つぶす→粗つぶし 		1 cm 角切り
卵 使用時期：初期～ 	卵黄 ペースト 	全卵 みじん 	全卵 粗みじん 	全卵 適当な大きさ
鶏肉 使用時期：中期～ 		みじん→粗みじん（ささみを使用） 	適当な大きさ 	
ブロッコリーの おかか和え 展開例 		みじん 	粗みじん 	小房に分ける
三色ごはん 展開例				
白身魚の ケチャップ ソース 展開例				

離乳食の進行例　― 菜種煮 ―

初　期
（生後５～６か月頃）

中　期（生後７～８か月頃）
前半　後半

後　期（生後９～11 か月頃）
前半　後半

完了期（生後１歳～1 歳６か月頃）
前半　後半

普　通　食

【大きさの目安】
みじん切り

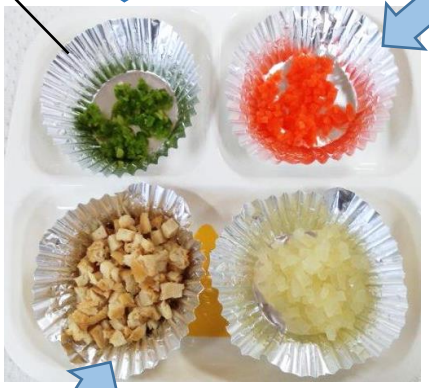
【大きさの目安】
粗みじん切り

さやえんどうは
初期・中期には
使用しない

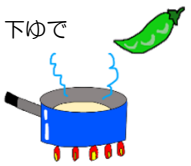
厚揚げは中身のみ使用し、
細かくきざむ

どの食材も
歯ぐきでつぶせる
大きさ・固さに

全卵はしっかり
加熱する



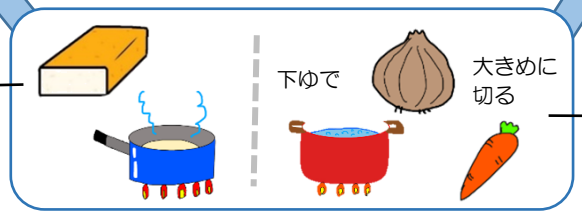
下ゆで



さやえんどうのように
繊維の多いものは、
より細かく切る

人参や玉ねぎは、加熱
すると柔らかくなるの
で多少大きめでもよい

厚揚げは油抜きを
して切り、煮含める



大きめに切ってやわらかくゆで、
その後、取り出して粗熱をとり、
粗みじん・みじん切りにする

普通食からの展開例

・普通食の献立から離乳食への展開の参考にしてください。

【展開例のマークについて】

中 …離乳中期食　　後 …離乳後期食　　完 …離乳完了期食

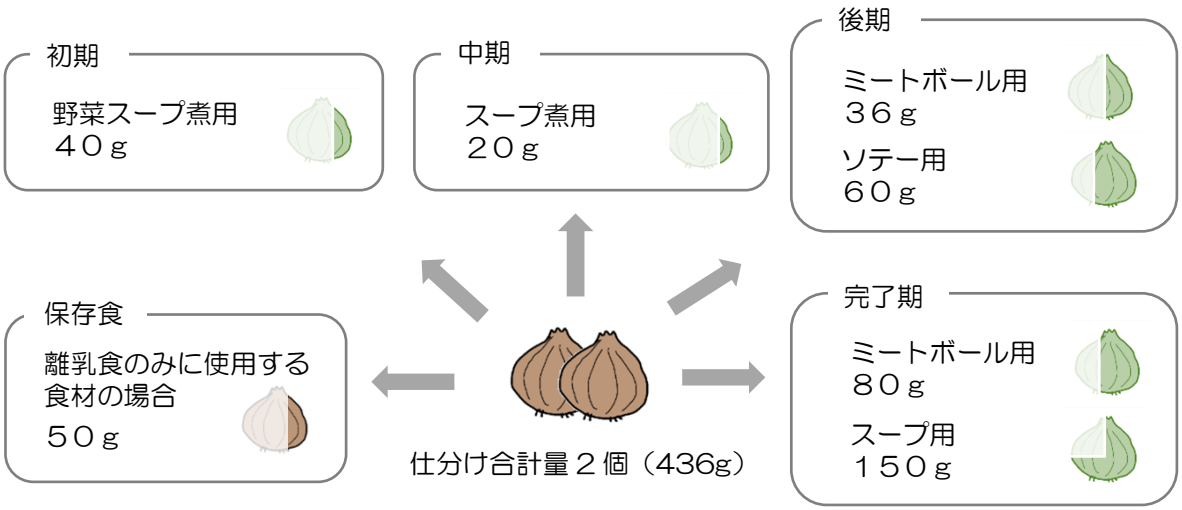
・切り方・大きさはP.32 主な食品の調理形態、P.34 離乳食の進行例を参考にしてください。

・普通食の献立名、使用食材は次のとおりです。

	普通食献立名	普通食使用食材
1	ポークソテー	豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・白ねぎ・油・塩・こしょう
2	すき焼き風煮	牛肉・卵・焼き豆腐・つきこんにゃく・人参・白ねぎ・白菜・玉ねぎ・油・砂糖・しょうゆ
3	鶏のから揚げ・添え野菜	鶏肉・砂糖・しょうゆ・片栗粉・油 トマト・キャベツ
4	魚のムニエル・添え野菜	魚・塩・こしょう・小麦粉・マーガリン・油 トマト・キャベツ
5	かやくうどん	うどん・牛肉・かまぼこ・しめじ・人参・ねぎ・わかめ・油・だし汁・砂糖・塩・しょうゆ
6	酢の物	しらす干し・きゅうり・わかめ・だし汁・砂塩・酢・しょうゆ
7	みそ汁	青菜・油揚げ・だし汁・みそ

・材料仕分けのポイント

１つの食品を複数のメニューに使用する場合があるため、使い込まないように気をつけます。



原材料の保存食は、購入した状態で 50g 程度保管します。
調理する材料は下処理（皮むき・芯取りなど）をしてから仕分けをします。

①■豚肉と野菜のスープ煮■豚肉と野菜の炒め煮■ポークソテー

下ごしらえ

豚肉（うす切り）

ゆでる ▼ 脂身をとる
- ▼ 細かく刻む ▼ 中
- ▼ 細かく切る ▼ 後

適当な大きさに切る ▼ 完

人参・玉ねぎ・キャベツ

やわらかくゆでる
- ▼ みじん切り ▼ 中
- ▼ 粗みじん切り ▼ 後

せん切り ▼ 完

白ねぎ

- ゆでてから、粗みじん切り ▼ 後
- 小口切り ▼ 完

豚肉と野菜のスープ煮

鍋にだし汁を入れ、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツを加え、ひと煮立ちさせる

しょうゆで風味をつける

中

豚肉と野菜の炒め煮

鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツの順に炒める

だし汁を加える

砂糖・しょうゆで味をととのえる

だし汁が沸騰したら白ねぎを加えてひと煮たちさせる

後

ポークソテー

塩で味付けする

最後に白ねぎを加えてさっと炒めて仕上げる

完

②■牛肉と野菜のスープ煮■牛肉と野菜の炒め煮■すき焼き風煮

下ごしらえ

牛肉（うす切り）

ゆでる ▼ 脂身をとる ▼ 細かく刻む ▼ 中
脂身をとる ▼ 細かく切る ▼ 後
適当な大きさに切る ▼ 完

人参

やわらかくゆでる ▼ みじん切り ▼ 中
やわらかくゆでる ▼ 粗みじん切り ▼ 後
いちょう切り ▼ 完

玉ねぎ

やわらかくゆでる ▼ みじん切り ▼ 中
やわらかくゆでる ▼ 粗みじん切り ▼ 後
くし切り ▼ 完

白菜

やわらかくゆでる ▼ みじん切り ▼ 中
やわらかくゆでる ▼ 粗みじん切り ▼ 後
ざく切り ▼ 完

白ねぎ

やわらかくゆでる ▼ みじん切り ▼ 中
やわらかくゆでる ▼ 粗みじん切り ▼ 後
1cm程度 ▼ 完

豆腐

つぶす ▼ 中
粗くつぶす ▼ 後
適当な大きさに切る ▼ 完

つきこんにゃく

ゆでて食べやすい長さに切る ▼ 完

牛肉と野菜のスープ煮

鍋に、人参・玉ねぎ・白菜・牛肉・だし汁を入れ煮る

しょうゆで風味をつける

豆腐を入れて、味がなじむまで煮る

最後に白ねぎを加えて仕上げる

▼ 中

牛肉と野菜の炒め煮

鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・白菜を炒め、牛肉とだし汁を加え煮る

砂糖・しょうゆで味をととのえる

豆腐を入れて、味がなじむまで煮る

最後に白ねぎを加えて仕上げる

▼ 後

すき焼き風煮

鍋に油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎ・白菜を炒める

砂糖・しょうゆを加える（水少々を加えてもよい）

豆腐・つきこんにゃくを入れて、味がなじむまで煮る

最後に白ねぎを加え、溶き卵を流し入れて仕上げる
※卵は完全に火を通すこと

▼ 完

③■キャベツとトマトのやわらか煮■やわらかサラダ■鶏のから揚げ・添え野菜

下ごしらえ

鶏肉

ささみ
▼
ゆでる
▼
細かく刻む
▼
中

ささみ
▼
ゆでる
▼
細かく切る
▼
後

鶏肉（皮を除いたもの）
▼
適当な大きさに切る
▼
完

水溶き片栗粉
片栗粉：水＝１：２の割合でよく混ぜる
強火で煮立てると「だま」になりやすいので注意します

トマト

湯むきする
▼
種を除く
▼
みじん切り
▼
中

粗みじん切り
▼
後

くし切り
▼
完

キャベツ

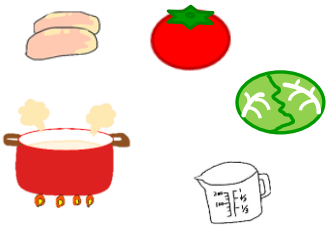
やわらかくゆでる
▼
みじん切り
▼
中

やわらかくゆでる
▼
粗みじん切り
▼
後

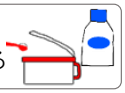
せん切り
▼
さっとゆでる
▼
完

キャベツとトマトのやわらか煮

鍋にささみ・トマト・キャベツだし汁を入れ煮る



砂糖・塩で味をととのえる

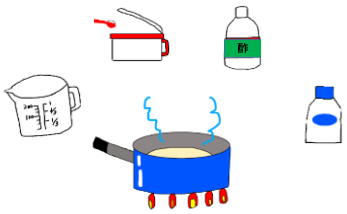


水溶き片栗粉でとろみをつける

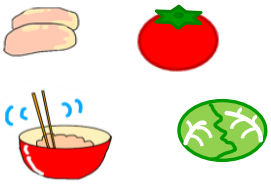
中

やわらかサラダ

だし汁を沸かし、砂糖・塩・酢を加え合わせ酢を作り冷ます



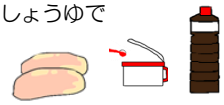
ささみ・トマト・キャベツを合わせ酢で和える



後

鶏のから揚げ添え野菜

鶏肉に砂糖・しょうゆで下味を付ける



鶏肉に片栗粉をつけ、180度の油で揚げる

から揚げを皿に盛り付け、トマト・キャベツを添える

完

④■魚のトマト煮■■魚のムニエル・添え野菜

下ごしらえ

魚

ゆでて骨と皮を除く
▼
フォークでほぐす
▼
中

骨を抜く
▼
塩をする
▼
後 完

トマト

湯むきする
▼
種を除く
▼
みじん切り ▼ 中
粗みじん切り ▼ 後
くし切り ▼ 完

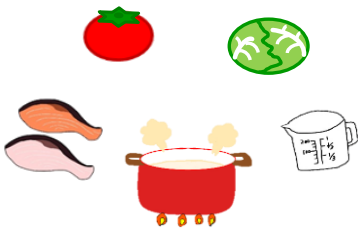
キャベツ

やわらかくゆでる
▼
みじん切り ▼ 中
粗みじん切り ▼ 後

せん切り
▼
さっとゆでる
▼
完

魚のトマト煮

鍋に、魚・トマト・キャベツ・だし汁を入れて煮る



水溶き片栗粉でとろみをつける

中

魚のムニエル・添え野菜

小麦粉をつける

オーブン皿にうすく油をぬって魚を並べ、マーガリンをのせ焼く。
または、油・マーガリンをひいたフライパンで両面焼く

※マーガリンのみだと焦げやすくなるため油も追加しています。

魚を皿に盛り、トマト・キャベツを盛る

後

完

⑤■うどんのやわらか煮■煮込みうどん■かやくうどん

下ごしらえ

牛肉（うす切り）

ゆでる ▼ 脂身をとる ▼ 細かく刻む ▼ 中
脂身をとる ▼ 細かく切る ▼ 後
適当な大きさに切る ▼ 完

人参

やわらかくゆでる ▼ みじん切り ▼ 中
やわらかくゆでる ▼ 粗みじん切り ▼ 後
いちょう切り ▼ 完

わかめ（干）

水でもどす ▼ みじん切り ▼ 中
水でもどす ▼ 粗みじん切り ▼ 後
水でもどす ▼ 小さく切る ▼ 完

ねぎ

みじん切り ▼ 中
粗みじん切り ▼ 後
小口切り ▼ 完

玉ねぎ

やわらかくゆでる ▼ みじん切り ▼ 中
やわらかくゆでる ▼ 粗みじん切り ▼ 後

しめじ

石づきをとり小さく切る ▼ 完

かまぼこ

せん切り ▼ 完

うどんのやわらか煮	煮込みうどん	かやくうどん
うどんは食べやすい長さに切る		
鍋にだし汁・牛肉・人参・玉ねぎを入れて煮る		鍋に油を熱し、牛肉・人参・しめじを入れてさっと炒め、だし汁を加えて煮る
材料が煮えたら、しょうゆで味をととのえる		材料が煮えたら、砂糖・塩・しょうゆで味付けする
わかめを入れ、煮立ったらうどんを入れて煮、最後にねぎを入れ仕上げる		かまぼこ・わかめを入れ、煮立ったらうどんを入れて煮、最後にねぎを入れ仕上げる
中	後	完

⑥■やわらか煮■やわらか酢のもの■酢のもの

下ごしらえ

しらす干し

さっとゆでて水気をきる

▼ みじん切り ▼ 中

▼ 粗みじん切り ▼ 後

▼ 完

きゅうり

小口切り

▼ さっとゆでて水気をしぼる

▼ 粗みじん切り ▼ 後

▼ 完

わかめ（干）

水でもどし小さく切る

▼ さっとゆでて水気をきる

▼ みじん切り ▼ 中

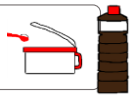
▼ 粗みじん切り ▼ 後

▼ 完

やわらか煮

鍋にだし汁を沸かし、しらす干し・わかめを入れて煮る

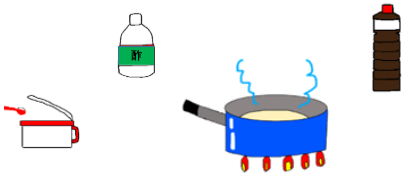
砂糖・しょうゆで風味をつける



▼ 中

やわらか酢のもの

砂糖・酢・しょうゆ・だし汁を鍋でひと煮たちさせ、合わせ酢を作る



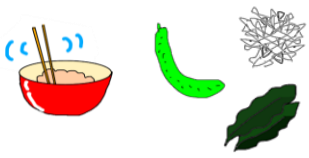
きゅうり・しらす干し・わかめを合わせ酢で和える

▼ 後

酢のもの

砂糖・酢・しょうゆ・だし汁を鍋でひと煮たちさせ、合わせ酢を作る

きゅうり・しらす干し・わかめを合わせ酢で和える



▼ 完

⑦■青菜のとろとろ煮■■みそ汁

下ごしらえ

油揚げ

油抜きをする

▼ 粗みじん切り　▼ 小さく切る

▼ 後　▼ 完

油抜き　方法
1　鍋に水を沸騰させる
2　沸騰した湯で全体を
　ふり洗いする

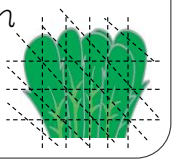
青菜

さっとゆでて水気をきる

▼ 葉先を みじん切り　▼ 粗みじん 切り　▼ 細かく 切る

▼ 中　▼ 後　▼ 完

葉もの野菜は、繊維を断つように
たて・よこ・ななめに包丁を入れ
細かく刻む



青菜のとろとろ煮

鍋にだし汁を沸かして、青菜を加える

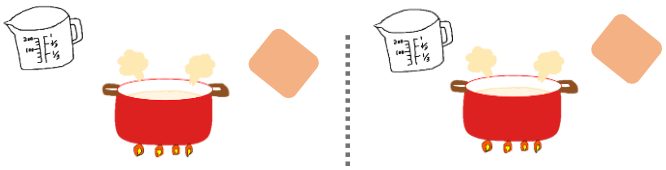
しょうゆで風味をつける

水溶き片栗粉で
とろみをつける

▼ 中

みそ汁

鍋にだし汁を沸かして、油揚げを入れる



みそで味付けする

最後に青菜を加えて仕上げる

▼ 後　▼ 完

食品ごとの留意点一覧

喫食時に気をつけること

◎姿勢を正しくし、あごを少し引く　　◎水分をとって、喉を潤す
◎詰め込みすぎない…適した一口量　　◎急がず、よく噛む
◎児童が食べる様子を見守る　　◎食べ終わる（飲み込む）までは席を立たない

分類	食品	誤嚥や窒息の原因となる食品の特徴	気をつけるポイント（咀嚼・嚥下以外の注意点を含む）
穀類	ごはん	―	〔調理時〕 硬くなりすぎないように炊飯する
	玄米	硬い表皮におおわれていて、噛みつぶせない	〔調理時〕 軟らかく炊く
	パン類	水分含有量が少なく、だ液を吸収し、粘りのある塊になる	―
	めん類	すべりやすく、よく噛みつぶせない	〔調理時〕 食べやすい長さに切る
	もち 生麩	べたべたしていて口腔内に貼りつき、噛みつぶせない	**給食では提供しない**
いも加工品	こんにゃく 糸こんにゃく	弾力性が強く、噛みつぶせない	〔購入時〕 唐辛子入りがあるので、注意する 〔調理時〕 ・小さく切る　・短く切る
いも類	いも類	水分含有量が少なく、だ液を吸収する	―
豆類	乾いた豆類 ※1	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい ・噛みつぶせない、舌でつぶせない	**給食では提供しない**
	水煮の豆類 煮豆	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい	〔調理時〕 ・やわらかく煮る　・つぶす　・細かく切る ・必要に応じ、皮を取り除く
大豆製品	高野豆腐 厚揚げ 薄揚げ	弾力性が強く、噛みつぶしにくい	〔調理時〕 ・やわらかく煮る　・小さく切る
	おから	水分を含んでいても、吸い込みやすい	〔調理時〕 だし汁を多くし、パサつかないようにする
	きな粉	口の中でまとまりにくく、気管に入りむせやすい	〔調理時〕 まぶすのではなく、和える・練り込むなどして、具材と一緒に食べられるように工夫する
種実類	乾いたナッツ ※1	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい ・噛みつぶせない、舌でつぶせない	**給食では提供しない**
	ごま	口の中でまとまりにくく、気管に入りむせやすい	〔購入時〕 すりごまを購入する 〔調理時〕 まぶすのではなく、和える・練り込むなどして、具材と一緒に食べられるように工夫する
野菜類	ミニトマト	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい ・噛みつぶしにくい、舌でつぶせない	〔購入時〕 トマトを購入する　〔その他〕 〔調理時〕 1/4 以下に切る　菜園活動時にも注意する
	枝豆		〔調理時〕 枝豆はさやから出して、つぶす・細かく切る

分類	食品	誤嚥や窒息の原因となる食品の特徴	気をつけるポイント （咀嚼・嚥下以外の注意点を含む）
野菜類	えんどう豆 グリンピース	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい ・噛みつぶしにくい、舌でつぶせない	〔調理時〕 細かく切る
	アスパラガス ごぼう れんこん たけのこ ブロッコリー	・繊維が多く、噛みつぶしにくい ・咀嚼により細かくなったとしても、まとまらない	〔調理時〕 ・繊維を断ち、小さく・短く切る ・やわらかく調理する ・とろみをつける
	もやし	繊維が多く噛みつぶしにくい	〔調理時〕 繊維を断ち、小さく・短く切る
	レタス 青菜（葉部）	・ペラペラしていて口腔内にはりつきやすい ・噛みつぶしにくい	〔調理時〕 ・細かく切る　・加熱する
果物類	ぶどう ※２	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい ・噛みつぶしにくい、舌でつぶせない ・皮が口に残る ・種を飲み込みやすい	**給食では提供しない**
	さくらんぼ		〔調理時〕 へたと種を取り、小さく切る
	熟れた果物 缶詰の果物	すべりやすく、吸い込みやすい	〔調理時〕 ・小さく切る　・ペースト状にして使用する
	バナナ	・大きいまま口に入れてしまいやすい ・ベタベタしていて口腔内にはりつき、噛みつぶせない	〔調理時〕 ＝離乳期＝（咀嚼力に応じた形態） ・ペースト状にする ・噛みつぶしができる大きさ・厚さにする
	りんご 梨 ※２	硬く、咀嚼により細かくなったとしてもまとまらない	〔調理時〕 ＝離乳期＝ ・時期に適した大きさに切り、加熱する ・すりおろした場合でも加熱し、必要に応じてとろみをつける ＝離乳期以降＝ 噛みつぶしやすい厚さにする
	柿	＜硬い柿＞ 硬く、咀嚼により細かくなったとしてもまとまらない ＜軟らかい柿＞ ・すべりやすく、吸い込みやすい ・噛みつぶしにくい、舌でつぶせない	〔調理時〕 ペースト状にして使用する
	かんきつ類	・酸味がありむせやすい ・薄皮が噛みつぶしにくい	〔購入時〕 酸味が強くないものを選ぶ 〔調理時〕 薄皮が大きく残らないように横に切る 〔その他〕 薄皮が口に残るようであれば、吐き出させる
	すいか	・種を喉につめやすい ・繊維が多く噛みつぶしにくい	〔調理時〕 ＝３歳未満児＝ 小さく切り、種を取る 〔その他〕 種を飲み込んでいないかを注意する
きのこ類	えのきたけ しめじ	繊維が多く噛みつぶせない	〔調理時〕 繊維を断ち、小さく・短く切る
海藻類	のり	・ペラペラしていて口腔内にはりつきやすい ・噛みつぶしにくい	〔購入時〕 きざみのりを購入する 〔調理時〕 細かく切る
	わかめ		〔調理時〕 ・カットわかめも細かく切る　・加熱する
	昆布	＜そのまま食べる場合＞ ３歳未満児までは、噛みつぶせないい	**３歳未満児の給食では提供しない**

分類	食品	誤嚥や窒息の原因となる 食品の特徴	気をつけるポイント （咀嚼・嚥下以外の注意点を含む）
魚介類	魚類	水分含有量が少なく、だ液を吸収する	〔購入時〕 骨抜きのものを選ぶ 〔調理時〕・煮魚は汁気が残るように煮て、盛付けは煮汁も一緒に入れる ・小骨が残っていないかを確認する 〔喫食時〕 骨にも注意する
	えび いか	弾力性が強く、噛みつぶしにくい	〔調理時〕・細かく切る　・すり身にする
	貝類		〔調理時〕　細かく切る
	かまぼこ ちくわ さつま揚げ 魚肉ソーセージ		
	煮干し いりこ するめ	＜そのまま食べる場合＞ ３歳未満児までは、噛みつぶすことができない	**３歳未満児の給食では提供しない**
肉類	肉 （ひき肉を除く）	噛みつぶしにくい	〔調理時〕 噛みつぶしやすい大きさに切る
	ひき肉	硬く、まとまらない	〔調理時〕・ミートボール、ハンバーグにする　・とろみをつける
	ソーセージ	・弾力性が強く、噛みつぶしにくい ・噛み取った切り口が「円」になり、のどにつまりやすい	〔調理時〕・大きさを工夫する　・縦に切る
卵類	うずら卵 （ゆで卵）	・球形のため口腔内ですべりやすい ・噛みつぶしにくい、舌でつぶせない ・吸い込みやすい	〔購入時〕 鶏卵への代替を検討する 〔調理時〕・細かく切る　・ゆでずに焼く
	鶏卵 （ゆで卵）	水分含有量が少なく、だ液を吸収する	〔調理時〕・細かく切り、他の食材と混ぜる　・1/4 以下に切る
乳製品	ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	・球形のため口腔内ですべりやすい ・噛みつぶせない、舌でつぶせない ・吸い込みやすい	〔購入時〕 他の形状への代替を検討する 〔調理時〕 1/4 以下に切る
菓子類	団子 もち ちまき 等	ベタベタしていて口腔内にはりつき、噛みつぶせない	**給食では提供しない**
	おはぎ	ベタベタしていて口腔内にはりつき、噛みつぶせない	〔喫食時〕 ＝３歳未満児＝ **給食では提供しない** ＝３歳以上児＝ 食具で小さく切って食べる
	ホットケーキ ケーキ 等	水分含有量が少なく、だ液を吸収する	―
	せんべい ボーロ 等		〔購入時〕 大きさに留意する
	クッキー ビスケット クラッカー サブレ パイ ウエハース 等		〔購入時〕 大きさに留意する 〔調理時〕 手作りの場合は、大きさに留意する
	プリン ゼリー ババロア 等	口腔内ですべりやすい	〔購入時〕 こんにゃく入りは購入しない 〔調理時〕 凝固剤を使用する場合は、硬さに留意する

分類	食品	誤嚥や窒息の原因となる食品の特徴	気をつけるポイント （咀嚼・嚥下以外の注意点を含む）
菓子類	あめ	・球形のため口腔内ですべりやすい ・吸い込みやすい	〔購入時〕 大きさや形状に留意する
	キャラメル マシュマロ	・口腔内にはりつく ・吸い込みやすい	
	ラムネ	・水分含有量が少なく、だ液を吸収する ・球形のため口腔内ですべりやすい	〔購入時〕 大きさや硬さに留意する
	グミ	弾力性が強く、噛みつぶしにくい	
	ポップコーン	・水分含有量が少なく、だ液を吸収する ・吸い込みやすい	※３ ・ポップコーンは窒息リスクの高い食品であることを知っておく。 ・食べる行為は、常に窒息の危険があるため、窒息につながる要因をできるだけ減らす必要がある。 ・ポップコーンを食べる際には、未破裂コーンが混在することがあることを知っておく。 ・４歳児未満の子どもにはポップコーンを与えない。 ・ポップコーンを食べるときには、未破裂コーンを取り除いて１個ずつ食べるようにする。
調味料	酢	酸味が強く、むせやすい	〔調理時〕 酸味を抑えた調味をする

離乳食期については、誤嚥事故防止のために２「口腔内の発達に応じた離乳食の適した形態・調理方法」を合わせてご参照ください。

※１　令和３年１月 20 日付　消費者庁　注意喚起資料公表
「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！
－気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は５歳以下の子どもには食べさせないでー」
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/
〔関連リンク〕
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20240122/

※２　令和５年４月 27 日付　こども家庭庁等　事務連絡
「教育・保育施設等における睡眠中及び食事中の事故防止に向けた取組の徹底について」

※３　日本小児科学会雑誌　第127巻　第９号
日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会Injury Alert（傷害速報）№129　未破裂コーンの誤嚥による窒息

＝参考文献等＝
・「安全な学校給食の提供のために」 平成 27 年３月　北海道教育委員会
・「保育所におけるリスク・マネジメント」 平成 26 年３月　兵庫県・公益社団法人兵庫県保育協会発行
・原著「小児の食物誤嚥による窒息事故死の現状と予防策について　公共施設などにおける事故事例からの検討」
・「そしゃくと嚥下の発達がわかる本」 平成 27 年７月　山崎祥子著
・日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会 ～食品による窒息　子どもを守るためにできること～

ベビー用のおやつにも注意が必要です。

参考：東京くらし WEB 「ベビー用おやつ」の安全対策について　（内容に一部古い資料があります。）
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/documents/8th_houkokusho_all.pdf
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/h20/documents/oyatsu_leaf.pdf

【参考資料】
1　教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン【施設・事業者向け】（平成28年３月）
本件関連：２～３ページ、19～25ページ　https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety/effort/guideline/
2　ポスター（令和３年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における重大事故防止対策に係る調査研究」
本件関連：保護者とのコミュニケーションツール（ツールＢ）　https://www.jeri.co.jp/parenting-r3/

手指衛生（手洗い、手指消毒）

正しい手の洗い方

手洗いは食中毒予防の基本です。

- 手洗い設備には、石けん、消毒液（消毒用アルコール、逆性石けん等）、爪ブラシ、ペーパータオルを備えておきましょう。
- 手洗い設備はひじまで十分洗える大きさで、水以外に湯が出るとより洗いやすくなります。
- 爪は短く切り、指輪、時計などは着けないようにしましょう。

①指輪や腕時計をはずす。

②流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。

③手のひらと甲を洗い、指の間も洗う。

④指先と爪の間も洗う。

⑤手首も洗う。

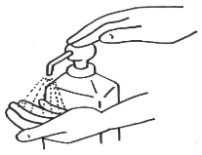
⑥流水でよく洗い流す。

⑦もう一度石けんをつけ②～⑤を行う。

⑧流水でよく洗い流し、ペーパータオルを用いて手をふく。

⑨消毒液を用いて消毒する。

手指の消毒方法



①消毒薬を手のひらにポンプ１回分を出します。

②まず両手の指先に消毒薬をすりこみます。

③次に手のひらによくすりこみます。

④手の甲にすりこみます。

⑤指の間にすりこみます。

⑥親指にもすりこみます。

⑦手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

○こんな時にも手洗い・消毒を！

おむつ交換の**後**

嘔吐処理の**後**

授乳**前**・食事**前**
調乳や食事を扱う**前**

衛生管理として、手指衛生の他にも、各場面に応じて保育用エプロンと使いわけましょう

特定教育・保育施設等における離乳の進め方
令和３年　６月発行

（発行）
大阪市こども青少年局　保育施策部保育企画課