[個別研究]

保育所における離乳の進め方に関する提言

母子保健研究部 水野清子

要約:社会の要請に伴って、保育所の機能や内容も変化しつつある。少子化現象が進むなか、保育所に入所する児童数は年々減少しているが、そのような状況下で零歳児の入所割合は僅かながら増加している。厚生省では保育所における1~2歳および3~5歳児の栄養給与目標に関する詳細な通知を出しているが、その中で零歳児のそれは漠然としたもである。しかし、これまでの調査から、保育所における零歳児の授乳、離乳食の供与には種々の問題が認められている。そこで、改定「離乳の基本」(厚生省通知)と1~2歳、3~5歳児の給食基準通知を参考にして、保育所における零歳児の望ましい喫食率、栄養給与目標、食事・授乳のスケジュール、合理的な献立作成の方法を勘案した。今後、これらの結果は保育所における零歳児の給食に役立つものと思われる。

見出し語:保育所給食、零歳児の食事、栄養目標、授乳・離乳食の計画、献立作成例

Proposal for Proceeding with Adding Solid Food in Day-Care Centers.

Kiyoko MIZUNO

Summary: In response to social demands, the function and content of day-care programs have been changing. The numbers of children enrolled in day-care centers are decreasing, with the decreasing number of children in our society. However, the ratio of infants under 1 year of age enrolled in day-care centers is increasing slightly. The Ministry of Health and Welfare has presented detailed guidelines regarding nutritional requirements of meals for infants aged 1-2 and 3-5 at day-care centers, but guidelines for infants under 1 year of age are vague. Therefore, referring to the revised "basic guidelines for adding solid food" (notification by the Ministry of Health and Welfare) and the notification of guidelines about providing meals to infants aged 1-2 and 3-5, we propose the desirable rate of food intake, nutritional requirement, schedules for meals and milk feeding and a rational method of developing menus for infants under 1 year of age at day-care centers. These results would be useful for providing meals to infants under 1 year of age at day-care centers, hereafter.

Key words: lunch served at day-care centers, meals for infants under 1 year of age, nutritional requirements, schedules for meals and milk-feeding, a rational method of developing menues.

I. 緒言

近年における少子化現象に伴って、保育所の機能も内容も変化しつつある。社会福祉施設等調査報告"に示されている年齢別保育所入所児童数の推移をみると、その数は年々減少しているが、零歳児の比率は僅かであるが増えている。育児休業法が制定されたものの、保育所における育児支援は就労する母親にとって心強い援軍である。しかし、筆者らのこれまでの調査"によると、生活の大半を保育所で過ごす零歳児にとって乳汁や離乳食の供与状況は必ずしも満足の得られる状態ではなかった。

これまでアトピー性皮膚炎を持つ児に誤った除去食を行うと、成長が阻害されることが報告されており^{3、4)}、 飯倉らの保育所に通所する子どもを対象にした調査⁵⁾に おいても同様な結果が認められている。乳幼児期は成長 が速やかな時期であるがゆえに、栄養や食事の影響を強 く受ける。これはこの時期における栄養や食事の重要性 を示唆していると思われる。

平成7年に「離乳の基本」が改定され⁶⁾、現在、市町村における乳児健康診査の際には、これを基に離乳指導が展開され、乳児を持つ保護者にはかなり浸透しはじめている。そこで、改定「離乳の基本」⁶⁾を基に、保育所での離乳の進め方の検討を行い、零歳児保育に役立てたいと考えた。

Ⅱ. 研究方法

1. 保育所における離乳の進め方の検討

改定「離乳の基本」⁶⁾を基に、保育所での離乳の進め 方を検討し、その指針を策定する。

2. 保育所での栄養給与基準の検討

保育所で過ごす時間を考慮し、厚生省から発表されている1~2歳児、3~5歳児の栄養給与基準⁷⁾を参考にして、零歳児の栄養給与基準の算出を試み、離乳食、乳汁に関する具体的な供与法を考案する。

3. 合理的な離乳食献立作成の検討

「離乳の基本」⁶⁾ に示されている食品構成を基に、上記(2)で考案した栄養給与基準を基に、合理的な献立作成の手段を検討する。

Ⅲ. 研究結果および考察

1. 離乳の進め方の検討

(1)離乳の準備

一般に、離乳を開始する1~2か月前に、乳児に果汁

やスープ類を与え、乳汁以外の食物の味を経験させたり スプーンで飲むことに慣れさせる。産休開けから保育を 開始している場合には、保育所の入所月齢が丁度この時 期にさしかかる。保育所が就労する母親達の育児支援を 行うことを建前にするのであれば、これらのものを保育 所で与えることが望ましい。それゆえ、保育所でこれら を如何に供与するかを考えなければならない。

生後2~3か月になったら果汁の供与を開始したい。 果汁は水分補給の役割も果たすので、離乳期乳児と同一 の時刻に与えると果汁を作る手間を省くことができる。 果汁の種類により浸透圧の高いものがあるので、いずれ の果汁も離乳開始時までは2~3倍に希釈したものを与 える。

スープ類は生後3~4か月頃になったら与える。離乳準備期の乳児用に特別に調整するのではなく、1~2歳児および3~5歳児用の汁物(野菜スープやみそ汁の上ずみ)を希釈したものを流用する。従って、与える時刻は午後の授乳時刻の間になろう。スープ類は毎日与えなければならないものではないので、1~2歳児および3~5歳児の献立に合わせれば良いと考える。

(2)離乳の開始

改定「離乳の基本」。では、発育が良好な場合には、生後4か月から離乳を開始することができるとしており現在、このような状況下にある乳児は少なくない。しかし、保育所では食物アレルギー児に対する除去食の対応、さらに0-157による食中毒が発生して以来、調理関係者の業務量が増え、また、調理過程が繁雑化している。そのような現状を考慮すると、保育所での本格的な離乳の開始月齢は生後5か月に統一することが妥当であると考える。生後4か月台に離乳の開始が可能で、しかも保護者が開始を希望する場合には、保育所と家庭の密な連携のもとに、母親の休日に家庭で離乳のトレーニングを行う程度で離乳食を供与することが望ましいと考える。

5か月における離乳の開始、その後の進め方は、改定「離乳の基本」⁶⁾ に準じる。

(3)離乳初期後半から中期(1日2回食)

順調に成長している場合には、生後6か月から離乳食を1日2回供与する。母子双方にとって保育所で離乳食を2回供与することが望ましいが、筆者らの調査によると⁸⁾、6か月において離乳食を2回供与していたところは17.7%に過ぎず、離乳中期になるとその割合は33~35%に増加するものの、60~63%は1日1回であり、3回食になる離乳後期においても61~67%のところでは離乳食を1日1回供与するのみであった。このような実情を踏まえると、保育所での離乳食供与は1回に留まるのか

もしれない。しかし、各月齢に適切な多種類のベビーフードが出回っている折、それらと1~2歳児、3~5歳児食を上手に利用して、保育所で離乳食を2回供与する方法も検討することが望ましい。やむを得ず保育所で1回食の場合には、2回目の食事は降園後、家庭で供与する。

(4)離乳後期(1日3回食)

1日3回食へ進める離乳後期において、保育所での食事供与回数を1回とするならば、登園前の早朝と降園後に離乳食を供与するか、または、降園後に2回供与することになる。後者の方法は乳児の消化力や生活リズムを考慮すると、決して望ましい方法とは言えない。そうであるとすれば、家庭の協力を得て保育所と家庭双方の密な連携の下に、乳児の授乳および食事時刻の変更を考えることが妥当であると思われる。一般に「普通3回食形式」と呼ばれる朝食、昼食、夕食のパターンに変えて、午前に果物(または果汁)を、午後と就寝時に乳汁を与える方法に変える。この中、保育所では午前の果物(または果汁)、離乳食(1回)、乳汁(2~1回)を供与する。

(5)離乳の完了

改定「離乳の基本」⁶⁾では、12か月から3か月間(場合によっては6か月間)をかけて離乳を完了する形をとっている。この間に生活も、また、食生活も安定するものと思われる。

保育所における離乳食実態調査によると⁸⁾、12か月になると52%の保育所では1~2歳食へ移行させ、それ以前に移行させると回答したところが26.6%認められるなど、1~2歳児食への移行時期が早すぎる傾向が認められた。保育所保育指針⁹⁾に示されている子どもの発達を踏まえた年齢区分に食事の進め方を重ね合わせると、離乳の完了期を1~2歳児食への移行期と考え、それなりの対応を行うことが妥当であると思われる。

これまで離乳初期、中期と同じ時刻に離乳食や乳汁を与えてきた場合には、上述の離乳後期の「普通3回食形式」に移行させる。

2. 保育所での望ましい喫食率の検討

近年においては、早朝からの保育や延長保育を行っているところがみられるが、本報では社会福祉施設等調査報告¹¹に見られる保育所の開所および閉所時刻を参考にして、保育時間を7時台から17時台迄の場合をモデルに喫食率の検討を行った。

上述の離乳初期から完了期までの進め方をもとに、授 乳および離乳食時刻を中心に、保育所における望ましい 喫食量についての枠付けを試み、それを表1に示す。2~4か月の乳児には保育所で2回の授乳と果汁を供与すると、保育所での喫食率は1日の栄養目標量の約40%を占めることになる。離乳初期から中期の乳児には、離乳食1回、乳汁2回(この内、1回は離乳食と組み合わせる)と果汁とで1日の栄養目標量の45%を給与する。離乳後期では午前中に果物程度の軽い間食、昼食、それに乳汁1回(9~10か月では離乳食の後に乳汁を与え、乳汁は2回となる)で45%を、完了期では1~2歳児に合わせて昼食と午前、午後の間食とで50%を給与する方式を設定した。

保育所における $1\sim2$ 歳児の栄養給与目標"は、児童福祉施設における栄養所要量の50%を給与することとしている。表1に示したように零歳児の保育所での喫食率は離乳初期から後期までは45%、完了期で50%となり、 $1\sim2$ 歳児の給与目標(50%)に都合よく連動していると考える。

3. 保育所での栄養給与基準の検討

(1)保育所における零歳児の栄養所要量の検討

厚牛省通知の「児童福祉施設における年齢別・性別栄 養所要量」7)によると、乳児については「荷重平均栄養 所要量によらず、乳児ごとの月齢段階別栄養所要量を用 いること」とされている。そこで、第五次改定日本人の 栄養所要量に示されている乳児のエネルギー、たんぱく 質所要量(いずれも乳児の体重1kg当たりで表示されて いる) を基に1日の所要量を算出し、それを栄養給与目 標の基準とした。表2に改定「離乳の基本」を策定する 際に用いられたものを示す10)。これは平均的な発育を 示す乳児を基に策定されているが、表中に示されている ように、エネルギーもたんぱく質もかなりの変動幅が組 み込まれている。それゆえ、離乳食の献立を作成する段 階で個別対応を行わなくても、標準的なものを作成して それに基づいて調理し、実際に乳児に与える時に児の発 育、食欲、動き方等を考慮して調節をすればよいと考え る。

(2)栄養給与量の検討

表2に示した乳児の1日の栄養所要量(概量)と「離乳の基本」の区分を基に、保育所での栄養給与目標を設定した(表3)。5~6か月台の児では表中に示したエネルギー、たんぱく質量を乳汁(2回)、離乳食(1回)、果汁で補う。7~8か月台も離乳初期と同様に考える。9~11か月の児では離乳食1回と乳汁(2~1回)、果物、場合によっては乳児用菓子類で補い、12か月~18か月児では1~2歳児と同様に午前と午後の間食、昼

食で補うようにする。

(3)食事、乳汁量、間食の枠組み

離乳食の1食当たりの栄養量基準は「離乳の基本」策 定時の基準10) に従った。その値を表4に示す。また、 果汁のおおよその供与量および果汁 100ml 当たりのエネ ルギーおよびたんぱく質量も「離乳の基本」策定時の資 料を用いた。いずれの月齢においてもその枠組みは、理 論的に保育所での栄養給与目標から離乳食と果汁の栄養 量を差引き、残りを乳汁で補う形をとればよいことにな る。このような方法で算出した乳汁由来のエネルギーお よびたんぱく質を基に、これらの栄養量を供給する乳汁 量を算出した。その値を表4の右欄に示す。保育所で供 与する乳汁の回数が減少する10か月以降では、その一部 を軽い菓子類、果物などの間食で補ってもよい。このよ うな考え方により策定した食事、乳汁量、間食の枠組み を表5に示す。表4に示した離乳食の栄養量を基準に調 理した離乳食、果汁量、表5に示した乳汁量を基に保育 所での食事計画を立て、それに乳児それぞれの個人差を 加味すれば良いと考える。

4. 合理的な離乳食の献立作成の検討

保育所などの集団施設で複数の乳児を扱う場合には、 離乳期乳児のために各月齢別に献立を作成し、調理する ことは手数の上から困難であり、また、それ程、細分化 する必要はないと考える。以下に述べる方法で合理的に 行う必要があろう。

1) 離乳期乳児のみを対象に献立を作成し、調理する場合

乳児が各月齢毎に散在し、1~2歳または3~5歳児の食事を利用することが調理上、また、時間的に困難な場合には、以下に述べる方法が便利である。

主食の分量は「離乳の基本」のの「付表」に示されたものを用いる。副食は離乳後期(10か月)の献立を作成し(副食の栄養基準は表4に示した10か月の一食の基準量から主食の栄養量を差し引いた値。すなわち、エネルギー:104 kcal、たんぱく質:4.6g)、これを基準にして離乳初期には離乳後期(10か月)の副食の 1/3~1/2量を供与し、漸次その量を 2/3、 3/4、全量へと増やす方法で、これで結構上手に離乳を進めることができる。この方法は過去において病院や乳児院における集団離乳法として用いられ11)、成功を収めている。

実際の献立作成は、最小月齢児が使用できる食品を基盤に展開する。そして調理の際に調理形態をそれぞれの時期にあわせて変化させる方法である。その一例を表6に示す。

2) 1~2歳、3~5歳児の献立を基に作成する場合 この方法は離乳期乳児が全月齢に散在せず、しかも、 1~2歳、3~5歳児食から調整した方が便利な場合で ある。

(1) 離乳食献立作成上の区分の設定

保育所において合理的な献立作成を行うために、離乳の開始から完了に至るまでの間をどのように区分するかが問題である。保育所における離乳進行上の区分®をみると、4~12か月の間を3段階に区分している所が最も多く64.0%、2段階が7.7%、1か月単位が6.5%、その他21.7%であった。そこで、3段階区分を基に献立作成の方法を検討した。この場合、第1段階目の区分の月齢は5か月、2段階目は7か月、3段階目は9~10か月としている所が多かった。それに「離乳の基本」®において設定されている完了期を組み合わせればよい。

(2) 献立作成の実際

筆者らの調査によると¹²⁾、大部分の保育所では1~2歳児と3~5歳児とでは共通の献立を用い、1~2歳児は3~5歳児に比べ副食量を減量して供与しているところが多かった。合理的に離乳食の献立作成や調理作業を進めるためには、1~2歳児および3~5歳児の献立や食材に合わせることが望ましいと思われる。そこで、3~5歳児の献立を基に離乳食献立の作成の展開を試みたので、その方法を以下に述べる。

①離乳食を供与する時刻を設定する…保育所で離乳食を1回供与する場合には一般に午前中が多い。しかし、調理の段取りや保育者の状況で午後の方が都合がよく、また、乳児もそれに対応ができれば、これでも差し支えないと考える。

②離乳食に使用することができる献立と食材をチェックする…離乳各期に使う食品の進め方は「離乳の基本」 がに準じる。しかし、乳児の月齢により、1~2歳や3~5歳児食に使用している食品や献立を用いることが不可能な場合には、その月齢児に適する食品で代替して料理名や食材を変更する。

③献立名、材料、分量を検討して決定する…食品構成を基に分量を決める。食品構成例は改定「離乳の基本」 ⁶⁾ に示されている付表に従う。

④乳児の哺乳量を考慮し、食後に与える乳量を決める ⑤栄養価計算を行い、表3に示した栄養給与目標に照 合する。

(3) 献立例

紙面の関係で献立例は省略するが、その具体例は文献 (No.13)を参照されたい。

IV. 結論

厚生省では保育所における1~2歳児、3~5歳児の 栄養給与目標に関する詳細な通知を出しているが、零歳 児については明確な目標は示していない。しかし、これ までの調査から、零歳児の食事の供与には種々の問題の あることが提起されている。そこで、改定「離乳の基本 」を基に、保育所における零歳児の離乳の進め方と食事 基準の検討を行い、それに基づいた合理的な献立作成の 方法を勘案した。これらの結果は保育所における零歳児 の栄養管理に役立つものと思われる。

文 献

- 1) 厚生統計協会:社会福祉施設等調查報告,平成8年
- 2) 水野清子他:保育所給食に関する研究.日本総合愛育研究所紀要,第30集,21~26,1994.
- 3) 西 美和他:厳格食物制限により成長障害を呈した アトピー性皮膚炎の15症例. 小児科臨床. 43(6):12 07~1214, 1990.
- 4) 大阪府環境保健部保健予防課:アトピー性皮膚炎実

熊調查報告書,平成2年2月.

- 5) 飯倉洋治他:食物アレルギー対策検討委員会 平成 8年度報告書
- 6) 厚生省児童家庭局母子保健課通知:改定「離乳の基本」、平成7年12月4日.
- 7) 厚生省母子保健課長通知:児童福祉施設における給 食業務の指導について,1994年.
- 8) 水野清子他:保育所給食に関する研究,日本総合愛育研究所紀要,第32集,17~27,1996.
- 9) 厚生省児童家庭局:保育所保育指針,1990.
- 10) 水野清子監修: 改定・離乳の基本, 実際編, 母子衛 生研究会(東京), 1997.
- 11) 武藤静子他:離乳の進め方に関する研究,日本総合 愛育研究所紀要,第3集,161~176,1968.
- 12)水野清子他:保育所における食生活に関する研究, 日本子ども家庭総合研究所紀要,第34集, 1998.
- 13) 山口規容子、水野清子: 育児にかかわる人のための 小児栄養学, p.181~183,診断と治療社(東京), 1997.

日本子ども家庭総合研究所紀要 第34集

表1 保育所における授乳および離乳食時刻と望ましい喫食量(比率)

								1			
区	分	大体の時刻 (時)	6	7	10	12	14	15	18	19	22
乳	児	乳汁・果汁			乳	果汁	乳		乳		乳
2~	ル月 か月	配分比率(%)	20		20	±	20		20		20
	<i>₩)</i> ־3	保育所での喫食率(%)		//////////////////////////////////////						具汁	
	初	乳汁・離乳食・果汁	乳		食事・乳	果汁	乳		乳 ²⁾		乳
		配分比率 (%)	17	-	23	5	17		18		20
	期	保育所での喫食率(%)		/////////////////////////////////////							
離	中期	離乳食・乳汁・果汁	乳		食事・乳	果汁	乳		食事・乳		乳
弾		配分比率 (%)	15		25	5	15		25		15
期		保育所での喫食率(%)	//////////////////////////////////////								
別	後期	離乳食・乳汁・果汁		朝食	果物	昼食		乳		夕食	乳
儿児		配分比率 (%)		20	5	25 ³)		154)		20	15
元		保育所での喫食率(%)			///////				1) 40 + <u>5</u>	果物 (5)	•
	完 了 期	食事・間食		朝食	間食	昼食		間食		夕食	乳
		配分比率(%)		25	5 ⁵⁾	30		15 ⁶⁾		25	±
		保育所での喫食率(%)			///////		////		; ¹⁾ 50		

注1): 斜線の部分は保育所での喫食部を示す

2):6か月から離乳食と乳汁とする

3): 3回食に移行して1か月位は、食後に乳汁を与える

4): 3回食が軌道にのる10か月以降では、児の食欲に応じて乳児用菓子類を添えてもよい

5):離乳後期または1~2歳児の間食を利用する

6):1~2歳児の間食を利用する

水野:保育所における離乳の進め方に関する提言

表2 月齢別総エネルギーおよびたんぱく質所要量

月齢	体 重1)	栄養所	折要量	1日の所要量			
(か月)	(kg)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
		(kcal)	(g)	(kcal)	(g)		
5 ~	7.49	110 ± 15	2.4 ± 0.2	740 (660~ 825) ³	19.5 (18.4~21.3) ³⁾		
6 ~	7.81	100 ± 10	2.8 ± 0.2	780 (695~ 860)	20.9 (19.6~22.7)		
7 ~	8.09	"	"	810 (725~ 895)	22.0(20.7~23.8)		
8 ~	8.35	n,	"	835 (750~ 925)	23.1(21.6~24.9)		
9 ~	8.59	"	"	855 (775~ 950)	24.0 (22.4~25.8)		
10 ~	8.82	"	"	875 (795~ 975)	24.9 (23.0~26.6)		
11 ~	9.04	"	"	890 (815~ 995)	25.6 (23.6~27.3)		
12 ~	9.15	"	"	905 (830~1015)	26.3 (24.0~27.9)		
18	10.32	9402)	30 ²⁾	940	30		

注1):平成12年(2000年)における乳幼児の体重推計値(男女の平均値)

2) : 第五次改定日本人の栄養所要量

3):エネルギーおよびたんぱく質所要量の変動幅を示す

表3 保育所での栄養給与目標(概量)

区分	月齢	保育所での 喫食率	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
離乳初期	5	45 ^(%)	330 (300~370)	$8.8(8.3 \sim 9.6)$
	6	45	350 (315~390)	$9.4(8.8 \sim 10.2)$
離乳中期	7	45	365 (325~405)	10.0 (9.3 \sim 10.7)
	8	45	375 (340~415)	10.4 (9.7 \sim 11.2)
離乳後期	9 10 11	45 45 45	$385 (350 \sim 430)$ $395 (360 \sim 440)$ $400 (365 \sim 450)$	$ \begin{array}{c} 10.8 (10.1 \sim 11.6) \\ 11.2 (10.4 \sim 12.0) \\ 11.5 (10.6 \sim 12.3) \end{array} $
離乳完了期	12	50	455 (415~510)	13.2(12.0 ~14.0)
	18	50	470	15.0

日本子ども家庭総合研究所紀要 第34集

表 4 保育所における食事、乳汁量、間食に関する基礎資料

月	給与目標①		1食の基準リ②		果 汁2)③			乳汁由来の 栄養量④		④の栄養量に 相当する乳汁
齢	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	量	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	(m1)
	(kcal)	(g)	(kcal)	(g)	(m1)	(kcal)	(g)	(kcal)	(g)	
5	330	8.8	60	2.2	50	24	0.2	246	6.4	360~400 ³
6	350	9.4	72	2.7	60	28	0.2	250	6.5	370~410 ³)
7	365	10.0	108	4.0	70	33	0.2	224	5.8	330~360°
8	375	10.4	129	5.0	80	38	0.2	208	5.2	305~325°)
9	385	10.8	149	5.2	80	38	0.2	198	5.4	290~340 ³
10	395	11.2	175	6.0	80	38	0.2	182	5.0	270~315 ³)
11	400	11.5	190	6.3	100	47	0.3	163	4.9	240~3053)
12	455	13.2	212	6.3	100	47	0.3	196	6.6	280~3304)
18	470	15.0	238	7.4	100	47	0.3	185	7.3	250~3104)

注1): 改定「離乳の基本」実際編

2): 改定「離乳の基本」策定時の資料

3): 育児用ミルクのエネルギー、たんぱく質量を用いて算出

4): 牛乳のエネルギー、たんぱく質量を用いて算出

表5 保育所における食事、乳汁量、間食の枠組み

月	大 体 の 時 刻								
齢	10	12	14	15					
5	離乳食+乳汁 180ml ¹⁾	果汁50m1	乳汁 200ml¹)						
6	〃 +〃 160ml ¹⁾	〃 60m1	〃 200ml¹)						
7 8	" +" 140m1 ¹⁾ " +" 120m1 ¹⁾	" 70m1 80m1	" 200m1 ¹⁾ " 200m1 ¹⁾						
9	果物 または 果汁 80ml	離乳食+乳汁 100ml ¹⁾		乳汁 200ml ¹⁾					
10	ル ル 80ml	離乳食+(乳汁) ¹⁾²⁾		ル 200ml ^{1) 3)}					
11	ル ル 100ml	離乳食		ル 200ml ^{1) 3)}					
12	" " 100m1	昼 食		乳汁 180m1 ⁴⁾ ・間食 ⁵⁾					
18	" " 100m1	昼 食		ル 180m1 ⁴⁾ ・ル					

注1): 育児用ミルクを使用し、乳汁量は児の食欲に応じる

2):必ずしも与えなくてもよい。次第に止める方向へ進める

3): 乳児用菓子または果物で30kcal程度のものを添えてもよい

4): 牛乳を使用する

5):90kca1程度のものを添える(1~2歳児の間食を利用する)

水野:保育所における離乳の進め方に関する提言

表6 保育所における集団離乳法の一例

月齢	乳 汁 ¹⁾ (量と回数)	離 乳	食副食	果汁等
5	180m1 × 1 , 200m1 × 1	10倍がゆ 30g	副食 1/2	50m1
6	160m1 × 1 , 200m1 × 1	7倍がゆ 40g	副食 1/2	60m1
7	140m1 × 1 , 200m1 × 1	全がゆ 50g	副食 2/3	70m1
8	$120m1 \times 1$, $200m1 \times 1$	全がゆ 80g	副食 3/4	80m1
9	100m1 × 1, 200m1 × 1	硬がゆ 70g	副食 全	果物 試果汁
10	200m1 × 1	硬がゆ 100g	副食 全	果物等5)
11	200m1 × 1	軟飯 80g	副食 全3)	果物等5)
12	180m1 × 1	軟飯 90g	副食 全4)	果物、間食等6)
18	180m1 × 1	ご飯 80g	副食 1 1/4	果物、間食等6)

注1): 一応の目安である。12か月未満は育児用ミルクを、12か月以降は牛乳等を使用し、乳汁量は児の状況により調節する。

2):主食は米を用いて示したが、パンや麺類に変えてもよい。

3):10か月児よりも野菜・果物類を多少多めに盛りつける

4):10か月児よりも芋類、野菜・果物類を多少多めに盛りつける

5): 乳児用菓子などを添えてもよい (30kcal程度のもの)

6): 1~2歳児食の間食を利用 (90kcal程度のもの)