令和７年度　母子保健指導者養成研修（研修６）

咀嚼・嚥下機能の発達に応じた食事提供

京都市子ども若者はぐくみ局
幼保総合支援室

目次

1 京都市の概要

2 京都市の保育利用児童数・施設数

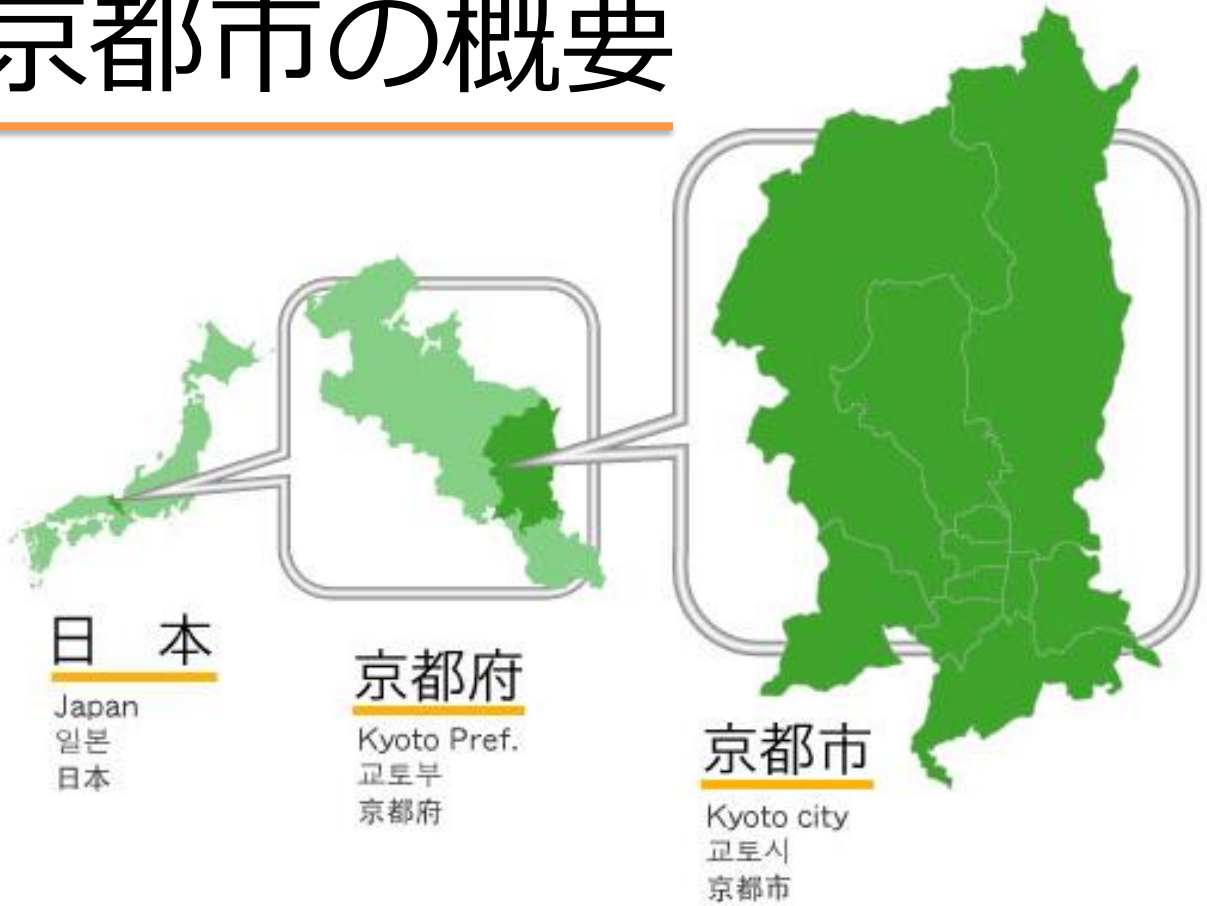
3 保育施設への食に関する情報提供

4 京都市営保育所の給食

5 京都市営保育所の離乳期の支援

6 保育の現場からみる離乳期の支援

1 京都市の概要



・京都府南部に位置する　政令指定都市（11行政区）
・人口1,437,377人（令和6年10月1日現在　推計人口）
・出生数7,692人（令和5年）
・合計特殊出生率1.08（令和5年）

2 京都市の保育利用児童数・施設数

京都市の保育利用状況（令和７年４月）

◆ 保育利用児童数　27,741人

◆ 保育利用率（※）　58.2% ← 過去最高！※ 就学前児童数に占める保育利用児童数の割合

施設種別ごとの利用児童数（令和７年４月）

	民営		市営	
	施設数	利用児童数	施設数	利用児童数
保育園	188施設	16,313人	13施設	821人
認定こども園（保育所型）	33施設	3,175人	0施設	0人
認定こども園（幼保連携型）	49施設	5,409人	0施設	0人
認定こども園（幼稚園型）	14施設	579人	0施設	0人
地域型保育施設	124施設	1,444人	0施設	0人

3 保育施設への食に関する情報提供

保育施設の給食・栄養管理の質の向上を目的に、京都市公式HP「京都市情報館」にて食に関する情報発信

https://www.city.kyoto.lg.jp/menu6/category/206-2-1-9-0-0-0-0-0-0.html

＜離乳食に関する参考資料＞

京都市営保育所における離乳食のすすめ方早見表　　※数字は仕上り量g数　　別紙7

区分	離乳初期	離乳中期		離乳後期			離乳完了期	
月齢	5 ～ 6	7 ～ 8		9 ～	10 ～	11	12～15	16～18
調理形態	なめらかなポタージュ状～なめらかなペースト状	舌でつぶせる固さ（マッシュ状→つぶつぶ）		歯ぐきで押しつぶせる固さ（手づかみ食べ(スティック状)）			歯ぐきでかみつぶせる固さ	
調理法	煮る・蒸す（味付けなし）	煮る・蒸す（味付けなし）		煮る・蒸す（味付けなし）	煮る・蒸す・焼く・炒める（薄			
主食	つぶしがゆ（10倍がゆをすりつぶす） 10 → 20～30 → 30～40 → 40～50 →	5倍がゆ（全がゆ） 50～60 → → →	70～80 → → →	5倍がゆ（全がゆ） ～ 80～90 → → →	軟飯 → 80 → → →			
				★パン・うどん・中華めん・そうめん・スパゲッティ・1cm 25 60 50 50 50				
スープ	野菜スープ（昆布だし煮） 3種類の芋・野菜 20 → → → 30 → → →	30～50 → → →	→ → → →	味付け汁（倍に薄める） 野菜スープ（ごく薄味付け） 50～70 → → → （清汁・みそ汁・中華風スープ）	具入り汁（少し薄める） （薄味） 70～80 → → →			
野菜・芋	昆布だし煮（すりつぶす） 芋（じゃがいも・さつまいも）・野菜 1品 2品 3品 10 → 15 → 20 → → →	昆布だし煮 芋・里芋（粗つぶし）・野菜（すりつぶし・葉物2～3mm） 3品 30 → → →	海藻（のり・わかめ） → → → →	ほとんどの野菜・一部の生野菜 3品 40 → → → （歯ぐきでつぶせるものそのまま・つぶす・ほぐす・きざむ）	薄味付け たんぱく質性食品と野菜・芋を併せて 100 → → → → たけのこ・こんにゃく抜く			
果物	（おろす・すりつぶす・煮る）	（おろす・つぶす・きざむ・煮る）		（きざむ・スライス・煮る）				
たんぱく質性食品 ★試しの食品	昆布だし煮（すりつぶし） たんぱく質性食品1品 ★ 豆腐10 → 25 →	（すりつぶす・ほぐす・きざむ） 30 → → →	40 → → →	昆布だし煮 45 → → →	1～2歳食の展開食 昆布だし煮（薄味付け） → → → →			
		★ 納豆（加熱）10 → →	→ → → →	20 → → →	→ → → →			
		いんげん豆 10 → →	→ → → →	20 → → →	→ → → →			
			「うどん」で試した上で試しを実施	★麩20戻して → → →	→ → → →			
	カレイ・ヒラメ・タイ・タラ スズキ・アンコウ・サケ・マスなど			大豆20 → → →	→ → → →			
			高野豆腐3 （すりおろす） → → →	→ → → →	高野豆腐5 （戻して30） → → →			
	試し1種類 ★ 白身魚 5 → 10 →	10 → → →	15 → → →	→ → → →	→ → → →			
	（すりつぶす） しらす干し（ちりめんじゃこ） （塩抜きしてすりつぶして加熱）	試し1種類 ★ 赤身魚15 → → →	（細かくほぐす，必要時にとろみ）	→ → → →	→ → → →			
			アジ・カツオ・サワラ マグロの赤身	試し1種類 ★ 青背魚15 → → →	★ エビ15 → → →			
				イワシ・サバ・サンマ・ハマチ・ブリ ツナ缶15 → → →	→ → → →			
	★ 卵黄 1/3個 → →	卵黄 1個 → → →	→ → → →	★ 全卵 1/3個 → →	1/2個 → → →			
	（固ゆでの卵黄）			（ふわふわ卵・茶碗蒸し 味付けなし）	（卵とじ・ゆで卵）			
	★ ささみ10 → → →	15 → → →		15 → → →	鶏肉15 → → →			
	（細かくきざむ，必要時にとろみ）			鶏レバー15 → → →	→ → → →			
				★ 牛赤身肉15 → → →	牛肉15 → → →			
				★ 豚赤身肉15 → → →	豚肉15 → → →			
乳製品			★ 無糖ヨーグルト・チーズ ★ 料理牛乳					
油脂類 調味料				醤油・塩・味噌 バター・油・寒天	砂糖・酢・ケチャップ・酒・みりん ゼラチン ※マヨネーズは全卵が使えたら可			

↑市営保育所における離乳食
のすすめ方早見表

No.10－1

栄　養　箋　（個人用）

月　　氏名　　生年月日　　年　月　日

週			第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 5 週
日			日～ 日	日～ 日	日～ 日	日～ 日	日～ 日
月齢			（ か月 週）	（ か月 週）	（ か月 週）	（ か月 週）	（ か月 週）
離乳時期・調理形態							
ミルク	午前						
	午後						
主食	つぶしがゆ						
	おかゆ						
	うどん・パン						
	軟飯						
副食	スープ（味付なし）						
	スープ又は汁物（薄め）						
	野菜・芋類	形態					
		量					
	たんぱく質性食品	豆腐					
		白・赤身魚					
		青背魚					
		納豆					
		卵黄・全卵					
		鶏肉					
		牛肉・豚肉					
		麩					
	10か月食						
	11か月食						
備考欄							

＊野菜・芋類の形態はペースト・つぶし・きざみ（スティック）で表示

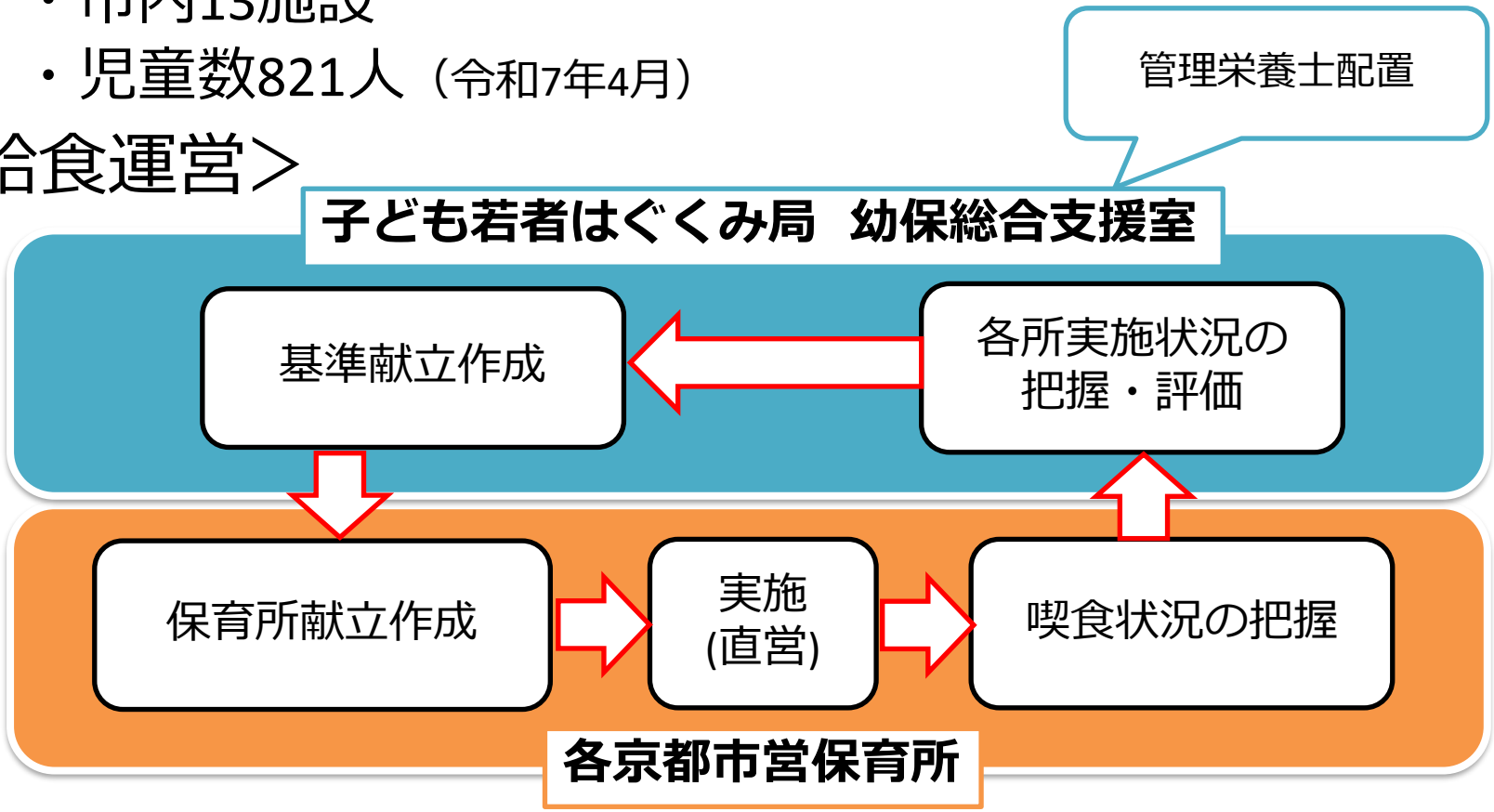
↑栄養箋（市営保育所様式）

4 京都市営保育所の給食

＜市営保育所概要＞

- 市内13施設
- 児童数821人（令和7年4月）

＜給食運営＞



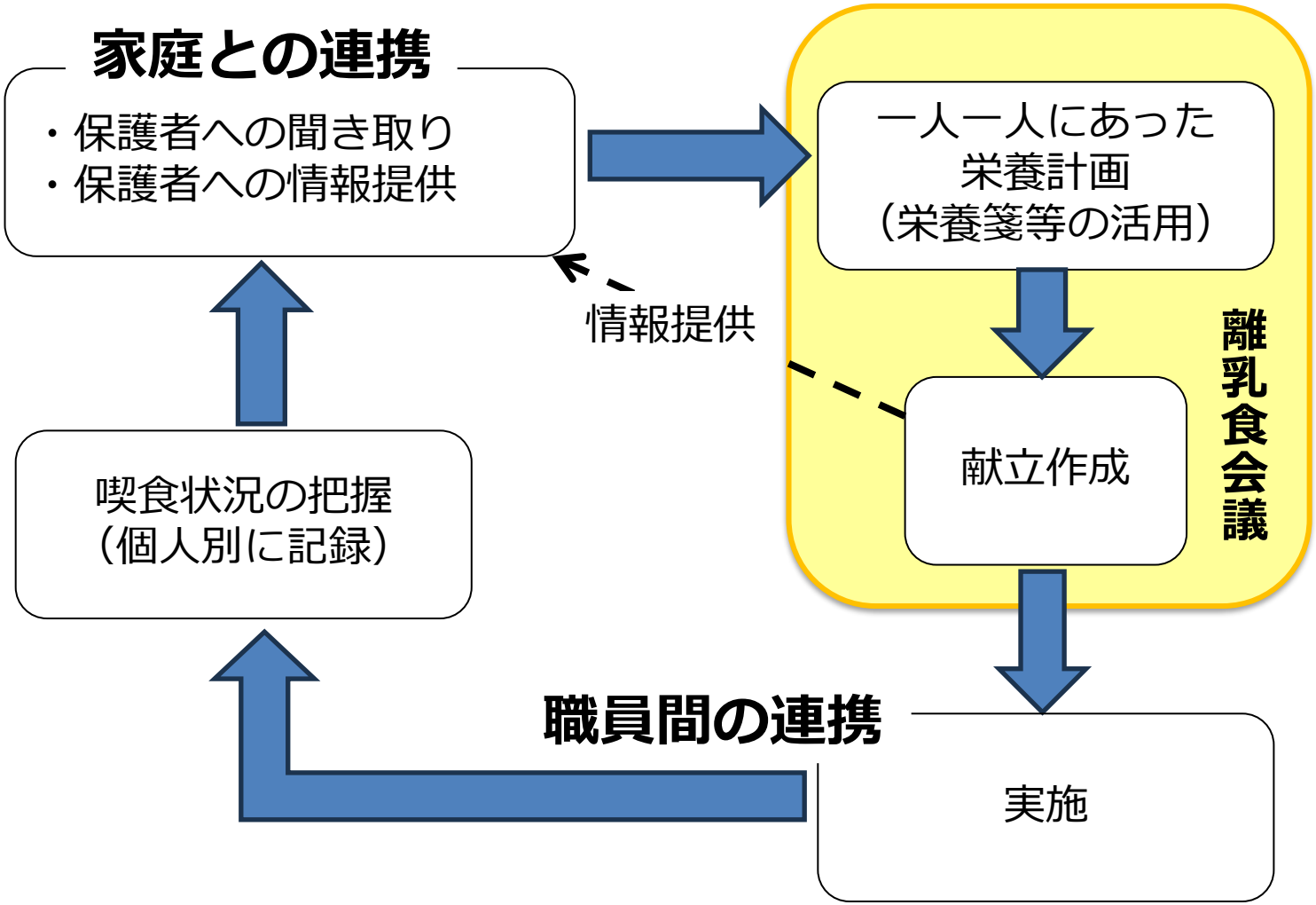
5 京都市営保育所の離乳期の支援

子どもの食べる機能(咀嚼・嚥下)や意欲を引き出し、自立を促す。

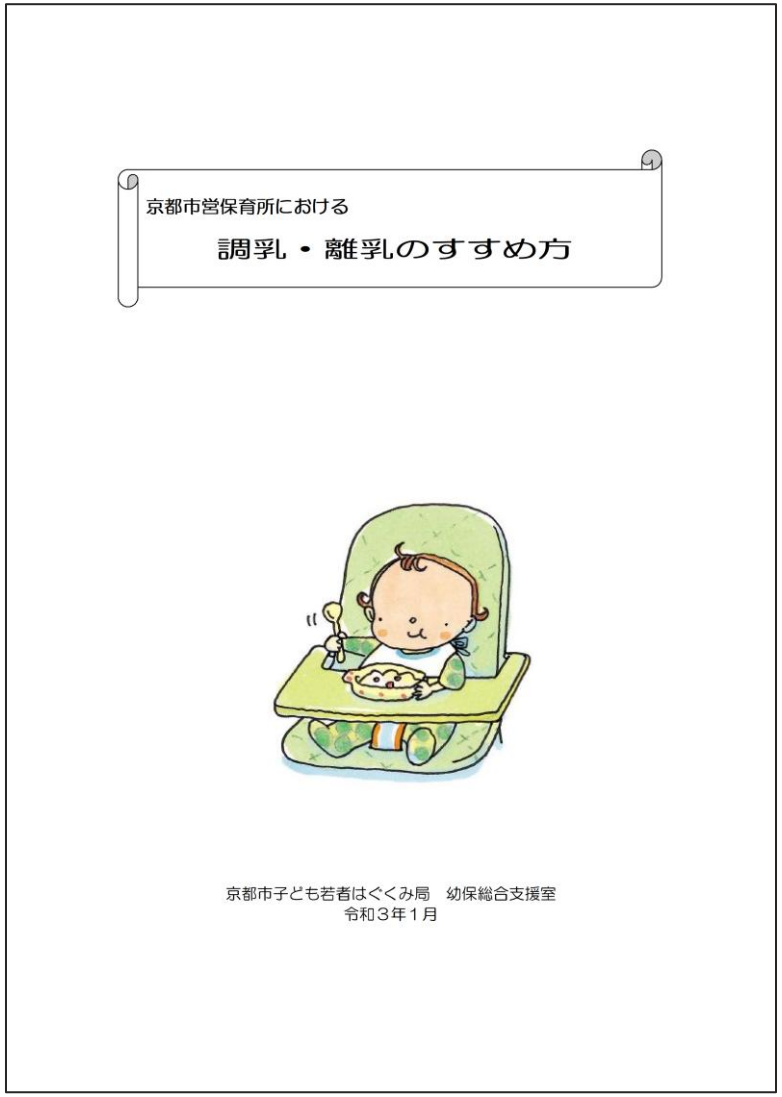
＜大切にしていること＞

月齢や年齢で一律に判断するのではなく、それぞれの成長・発育状態、健康状態・栄養状態に合わせて対応する。

＜離乳食の計画と流れ＞


家庭との連携
・保護者への聞き取り
・保護者への情報提供
一人一人にあった
栄養計画
（栄養箋等の活用）
情報提供
離乳食会議
献立作成
喫食状況の把握
（個人別に記録）
職員間の連携
実施

＜京都市営保育所の離乳食＞


京都市営保育所における

調乳・離乳のすすめ方

京都市子ども若者はぐくみ局　幼保総合支援室
令和３年１月

主な内容

- 調乳の取扱い
- 離乳食の計画と流れ
- 離乳食の食品の使用についての留意点
- 初期～完了期の離乳食
  調理形態
  使用食品と調理法

＜京都市営保育所の離乳食＞

５～６か月頃

舌の上の食べ物を飲み込めるところまで送ることを覚える。

使用食品と調理法	
穀類	米：１０倍がゆをすりつぶす。
野菜スープ	野菜・芋類の昆布だし煮からスープをとる。
野菜・芋類	野菜・芋類の昆布だし煮を煮汁ですりつぶす。（３種類使用）
たんぱく質性食品	豆腐、白身魚のいずれかの昆布だし煮を煮汁ですりつぶす。

＜スプーンの種類について＞

フィーディングスプーン

- 口の幅より小さめ（2/3くらい）
- ボール部分が浅め
- ボール先端が丸め
- 介助しやすい長さ

乳児用スプーン

- 柄が丸く握りやすい
- ボール部分が浅め

＜京都市営保育所の離乳食＞

７～８か月頃

舌の上の食べ物を舌と上あごですりつぶす動きを覚える。

使用食品と調理法	
穀類	米：５倍がゆ（全がゆ）
野菜スープ	
野菜・芋類	昆布だし煮を煮汁ですりつぶす。 芋類やかぼちゃは粗めにつぶす。 葉もの等は２～３㎜にきざむ。
たんぱく質性食品	昆布だし煮を煮汁でつぶす、ほぐす、きざむ。

＜京都市営保育所の離乳食＞

９～１１か月頃

舌と上あごですりつぶせないものを歯ぐきでつぶすことを覚える。

使用食品と調理法	
穀類	米（５倍がゆ～軟飯）、パン（小さくちぎる）、うどん（柔らかくゆでて切る）
野菜・芋類	歯ぐきで押しつぶせるものはそのまま、それ以外はつぶす、ほぐす、きざむ。
たんぱく質性食品	歯ぐきで押しつぶせるものはそのまま、それ以外はつぶす、ほぐす、きざむ。

離乳後期（９か月頃）の
調理形態(歯ぐきで押しつぶせる固さ)

５倍がゆ→軟飯

みそ汁（ごく薄味）

野菜のスティック煮

魚のほぐし身

離乳後期(10～11か月頃)の
調理形態(歯ぐきで押しつぶせる固さ)

軟飯

みそ汁（ごく薄味）

肉じゃが（薄味）

＜離乳の完了と「食」の支援＞

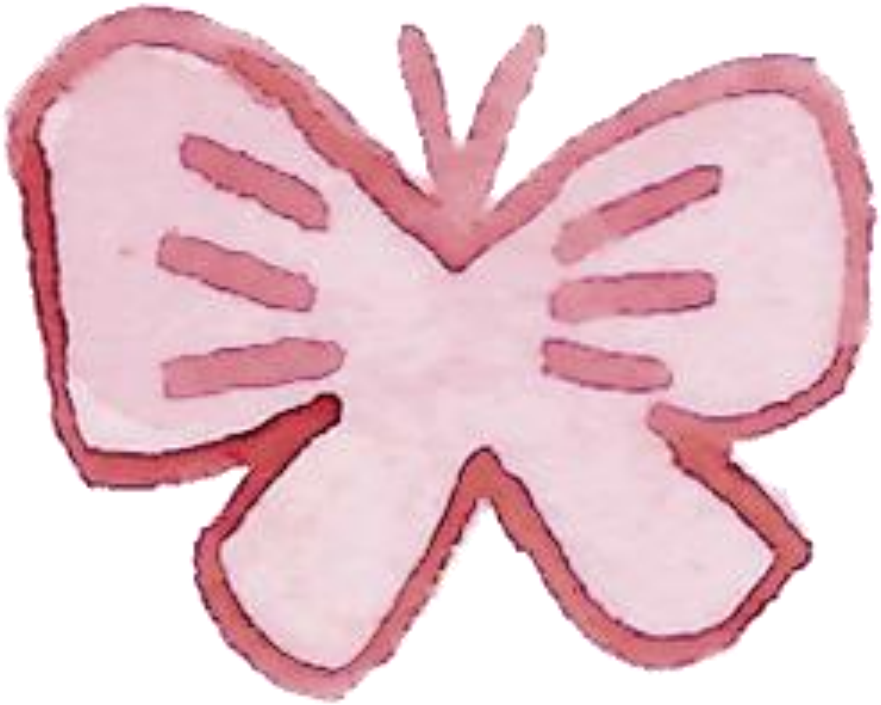
幼児期の食事　≠　大人の食事

幼児期の食事

　離乳食から大人の食事への**移行期**と捉える。

　咀嚼機能の発達を考慮して食事の内容、形態を選ぶことが重要。

発達に合わない食事は、
丸呑み、早食い、いつまでも
口にためるなどの食べ方に
繋がる可能性がある



6 保育の現場からみる離乳期の支援

保育士としての思い

・生涯にわたる
「食べる力」の基礎
を育むために

栄養箋を作成する

・一人一人に
合わせた内容
（同じ月齢でも
違う）

栄　養　箋（個人用）

6月　氏名　Aちゃん　生年月日　令和　1年　10　月　7　日

週			第 1 週		第 2 週		第 3 週		第 4 週		第 5 週	
日			3日～8日		10日～15日		日～ 日		日～ 日		日～ 日	
月齢			(7ヶ月4週)		(8ヶ月1週)		(　ヶ月　週)		(　ヶ月　週)		(　ヶ月　週)	
離乳時期・調理形態			舌つぶし（柔か粒）		舌つぶし（柔か粒）							
ミルク	午前		180		160							
ミルク	午後		200		200							
主食	つぶしがゆ											
主食	おかゆ		60		70							
主食	うどん・パン											
主食	軟飯											
副食	スープ(味付なし)		50		50							
副食	スープ又は汁物(薄め)											
副食	野菜・芋類	形態	きざみ		きざみ							
副食	野菜・芋類	量	30		30							
副食	たんぱく質性食品	豆腐	火・木	30	水・土	40						
副食	たんぱく質性食品	白・赤身魚	金	白身10	火・金	赤身可15						
副食	たんぱく質性食品	青背魚										
副食	たんぱく質性食品	納豆		15		15						
副食	たんぱく質性食品	卵黄・全卵	水	卵黄１個	月	卵黄１個						
副食	たんぱく質性食品	鶏肉	月	ささみ10	木	ささみ15						
副食	たんぱく質性食品	牛肉・豚肉		―								
副食	たんぱく質性食品	麩		―								
副食	10か月食											
副食	11か月食											
備考欄			魚はとろみつき		魚はとろみつき 赤身魚試し （確認　／　）							

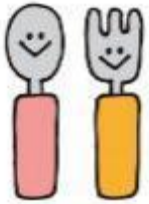
曜日は必要があれば
離乳食会議後に記入。

＊野菜・芋類の形態はペースト・つぶし・きざみ（スティック）で表示

基本の離乳食

離乳食後期メニュー

・おかゆ90g（軟飯80g）
・牛ミンチと野菜の炒め煮
　たんぱく15g
　野菜85g
　油　水　しょうゆ
・野菜スープ80g



口元の動きから

- 咀嚼の弱い子の対応について
- 調理師と連携し、食事の軟らかさの調整

咀嚼・嚥下の発達を「見る」

・保育士の姿勢について

食事の体勢と環境づくり

・落ち着ける空間の工夫
・足台の活用について

調理師との日々の連携

- 調理師が毎日喫食状況を確認します。

ほっこりできる
ミルクの時間

- 目を合わせての授乳
- 自分で「食べる」に繋げる

コップ飲みへのステップ

・「すする」行為へ

離乳食会議・食育会議

- 月１の情報共有について
- 会議による連携強化

幼保総合支援室の
管理栄養士との連携について

親子半日保育体験

- ０歳児から対応
- 参加された方の声

まとめ

- 「食べる力」の育て方