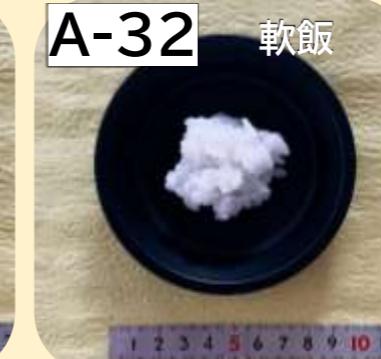


## 食材固さ・大きさ確認表①

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期		
穀類	A ごはん A-11 10倍がゆ すりつぶす 	A-21 7倍がゆ 	A-31 5倍がゆ 	A-32 軟飯 	A-41 ごはん 	
	B パン B-11 パンがゆ すりつぶす 	B-21 小さくちぎり さっと煮る 	B-31 小さく切る 	B-32 スティック状 	B-41 食べやすく 切る 	
	定規がない場合… 大きさ確認の参考にしてください		5円玉の穴の直径は 5mm です	C うどん・スパゲティ C-31 軟らかく煮る 1cm程度 	C ラーメン C-41 軟らかく煮る 2cm程度 	
魚類	D かれい・たら D-11 すりつぶす 	D 鮭・ほつけ D-21 煮る・蒸す 1~2mm角程度 	D さば・ぶり D-31 焼く・煮る・ 揚げ湯通し 5~8mm角程度 	D-32 焼く・煮る・ 揚げ湯通し5mm幅程度 	D-41 焼く・煮る・ 揚げる1cm角程度 	D-42 焼く・煮る・ 揚げる8mm幅程度 

## 食材固さ・大きさ確認表②

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期		
豆類・大豆製品	E 豆腐 E-11 煮る すりつぶす 	E-21 煮る あらつぶし 	E-22 煮る 3~5mm角程度 	E-31 煮る 5~8mm角程度 	E-32 煮る 1cm角程度 	
	F 納豆 F-21 煮る あらみじん 			F-41 小粒 		
	G 大豆 G-31 軟らかく煮る つぶす 					
肉類	H 鶏肉 H-21 煮る すりつぶす 	H-22 鶏ひき肉 煮る 	H 豚肉 H-31 豚ひき肉 煮る 	H-32 ひき肉を こねてまとめた料理 5mm幅程度 	H-41 薄切り肉 焼く・煮る・揚げる 細かく刻む 	H-42 薄切り肉以外 5~8mm角程度 

## 食材固さ・大きさ確認表③

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期	
野菜・きのこ	I にんじん・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ				
	I-11 煮るすりつぶす	I-21 軟らかく煮るあらつぶし	I-22 軟らかく煮る3~5mm角程度	I-31 軟らかく煮る5~8mm角程度	I-41 軟らかく煮る1cm角程度
					
	I-32 軟らかく煮る5~8mm角程度 ステイック状	I-33 軟らかく煮る5~8mm角程度 ステイック状	I-43 軟らかく煮る1cm角程度 ステイック状	I-44 軟らかく煮る1cm角程度 ステイック状	
	※歯ぐきでつぶせる固さ	※歯ぐきでつぶせる固さ	※歯ぐきで噛める固さ	※歯ぐきで噛める固さ	
					
	J ほうれんそう・こまつな・チンゲン菜・キャベツ・白菜				
	J-11 葉先を煮るすりつぶす	J-21 葉先を煮る2~3mm角程度	J-31 軟らかく煮る5mm角程度	J-41 軟らかく煮る1cm角程度	
					
K ピーマン・水菜・にら・アスパラ・きゅうり・ごぼう・たけのこ・もやし・ふき・細竹・きのこ類・コーン・グリンピース					
K-31 軟らかく煮る5mm程度 もやし しめじ	K-32 軟らかく煮るきざむ・つぶす グリンピース コーン	K-41 軟らかく煮る1cm程度 もやし しめじ	K-42 軟らかく煮るそのまま コーン		
					

## 食材固さ・大きさ確認表④

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期			
芋類・かぼちゃ	L じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ L-11 軟らかく煮る すりつぶす	L-21 軟らかく煮る あらつぶし	L-22 軟らかく煮る 3~5mm角程度	L-31 軟らかく煮る 5~8mm角程度 ステイック状 ※歯ぐきでつぶせる固さ	L-32 揚げ湯通し 5~8mm角程度	L-41 軟らかく煮る 1cm角程度	L-42 軟らかく煮る 1cm角程度 ステイック状
果物類	M りんご M-21 すりおろす 加熱	M-22 煮る 薄いいちょう切り ※スプーンで押して つぶれる固さ	M-31 煮る 厚さ5~8mm程度 ※スプーンで押して つぶれる固さ		M-41 煮る 厚さ1cm程度 ※スプーンで押して つぶれる固さ		
N バナナ	N-21 あらつぶし		N-31 縦1/4 ステイック状				

食品	後期	後期
O その他 海藻	O 海藻 O-31 軟らかく煮る 細かく刻む	P 麦 P-31 軟らかく煮る 細かく切る