

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。








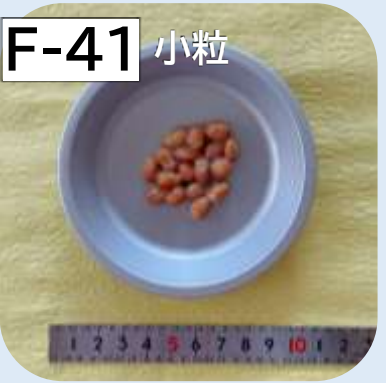



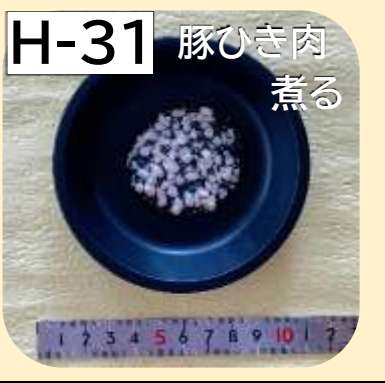



札幌市子ども未来局

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					C うどん・スパゲティ			C ラーメン				
1円玉の直径は 2cm 厚さは 約 1.5 mm です					C-31 柔らかく煮る 1cm程度			C-41 柔らかく煮る 2cm程度				
												
魚類	D きれい・たら											
	D-11 すりつぶす		D-21 煮る・蒸す 1～2mm角程度		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	<div>E-11 煮るすりつぶす</div> 	<div>E-21 煮るあらつぶし</div> 	<div>E-22 煮る3～5mm角程度</div> 	<div>E-31 煮る5～8mm角程度</div> 	<div>E-32 煮る1cm角程度</div> 	<div>E-41 煮る大きく切る</div> 
	F 納豆	<div>F-21 煮るあらみじん</div> 					<div>F-41 小粒</div> 
	G 大豆				<div>G-31 軟らかく煮るつぶす</div> 		
肉類	H 鶏肉	<div>H-21 煮るすりつぶす</div> 	<div>H-22 鶏ひき肉煮る</div> 	H 豚肉			
				<div>H-31 豚ひき肉煮る</div> 	<div>H-32 ひき肉をこねてまとめた料理5mm幅程度</div> 	<div>H-41 薄切り肉焼く・煮る・揚げる細かく刻む</div> 	<div>H-42 薄切り肉以外5～8mm角程度</div> 

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			
	<div>I-11 煮るすりつぶす</div> 	<div>I-21 軟らかく煮るあらつぶし</div> 	<div>I-22 軟らかく煮る3～5mm角程度</div> 	
			<div>I-31 軟らかく煮る5～8mm角程度</div> 	<div>I-41 軟らかく煮る1cm角程度</div> 
			<div>I-32 軟らかく煮る5～8mm角程度スティック状</div> 	<div>I-43 軟らかく煮る1cm角程度スティック状</div> 
			<div>I-33 軟らかく煮る5～8mm角程度スティック状</div> 	<div>I-44 軟らかく煮る1cm角程度スティック状</div> 
			※歯ぐきでつぶせる固さ	※歯ぐきでつぶせる固さ
			※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
野菜・きのこ	J ほうれんそう・こまつな・チンゲン菜・キャベツ・白菜			
	<div>J-11 葉先を煮るすりつぶす</div> 	<div>J-21 葉先を煮る2～3mm角程度</div> 	<div>J-31 軟らかく煮る5mm角程度</div> 	<div>J-41 軟らかく煮る1cm角程度</div> 
野菜・きのこ	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・グリーンピース			
		<div>K-31 軟らかく煮る5mm程度</div> 	<div>K-32 軟らかく煮るきざむ・つぶす</div> 	<div>K-41 軟らかく煮る1cm程度</div> 
				<div>K-42 軟らかく煮るそのまま</div> 

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							
		<div>L-11</div> <div>軟らかく煮る すりつぶす</div> 	<div>L-21</div> <div>軟らかく煮る あらつぶし</div> 	<div>L-22</div> <div>軟らかく煮る 3～5mm角程度</div> 	<div>L-31</div> <div>軟らかく煮る 5～8mm角程度 スティック状</div> <div>※歯ぐきでつぶせる固さ</div> 	<div>L-32</div> <div>揚げ湯通し 5～8mm角程度</div> 	<div>L-41</div> <div>軟らかく煮る 1cm角程度</div> 	<div>L-42</div> <div>軟らかく煮る 1cm角程度 スティック状</div> 	
果物類		M りんご							
		<div>M-21</div> <div>すりおろす 加熱</div> 	<div>M-22</div> <div>煮る 薄いいちょう切り</div> <div>※スプーンで押して つぶれる固さ</div> 	<div>M-31</div> <div>煮る 厚さ5～8mm程度</div> <div>※スプーンで押して つぶれる固さ</div> 				<div>M-41</div> <div>煮る 厚さ1cm程度</div> <div>※スプーンで押して つぶれる固さ</div> 	
		N バナナ							
		<div>N-21</div> <div>あらつぶし</div> 		<div>N-31</div> <div>縦 1/4 スティック状</div> 					

食品		後 期	後 期
その他	O	海藻	
		<div>O-31</div> <div>軟らかく煮る 細かく刻む</div> 	<div>P-31</div> <div>軟らかく煮る 細かく切る</div> 