



# 離乳食だより

令和6年度

黒部市市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12~18か月頃	昼 食			午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12~18か月頃	
			主 食				副 食(後期・完了期) 主菜・副菜
			離乳初期 ごっくん期 5. 6か月頃	離乳中期 もぐもぐ期 7. 8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9~11か月頃		
2	月	果物	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	スパゲッティミートソース ブロッコリー かぶの豆乳スープ	菓子
3	火	果物	〃	〃	〃	ツナとキャベツ煮 きゅうりのあんかけ 白菜のスープ	菓子
4	水	果物	〃	〃	〃	ビーフンのやわらか煮 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	菓子
5	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 白菜のうま煮 豚汁	菓子
6	金	果物	〃	〃	〃	肉じゃが ブロッコリー 大根のみそ汁	菓子
7	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
9	月	果物	〃	〃	〃	キャベツのうま煮 煮りんご 農家のスープ	菓子
10	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 青菜の煮びたし 白菜のみそ汁	菓子
11	水	果物	〃	〃	〃	野菜の五目煮 スティックきゅうり 玉ねぎとほうれん草のスープ	菓子
12	木	果物	〃	〃	〃	白身魚のあんかけ パナナ ワンタンスープ	菓子
13	金	果物	〃	〃	〃	肉豆腐 粉ふきいも 玉ねぎのみそ汁	菓子
14	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
16	月	果物	〃	〃	〃	鶏団子 きゅうりのあんかけ 春雨スープ	菓子
17	火	果物	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ 人参のうま煮 さつまいものみそ汁	菓子
18	水	果物	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいも煮 野菜スティック 豆腐のみそ汁	菓子
19	木	果物	〃	〃	〃	高野豆腐煮 ブロッコリー キャベツの豆乳スープ	菓子
20	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 根菜煮 ほうとう風うどん	菓子
21	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
23	月	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 かぼちゃのみそ汁	菓子
24	火	果物	〃	〃	〃	ツナとマカロニ煮 スティックきゅうり 豆乳シチュー	菓子
25	水	果物	〃	〃	〃	肉団子 粉ふきいも すまし汁	菓子
26	木	果物	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 パナナ 大根のみそ汁	菓子
27	金	果物	〃	〃	〃	うどん汁 かぼちゃ煮 青菜の煮びたし	菓子
28	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
30	月	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが みそ汁	菓子
31	火	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子



※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。  
 ※月齢は目安です。お子さんの発達状況に合わせて、食事・おやつを進めています。  
 ※一人ひとりのお子さんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。  
 ※都合により献立を変更することがあります。

すっかり寒くなってきました。大人でも体調を崩す人が多いこの季節。乳児は抵抗力が弱いので体調を崩さないかと心配することも多いでしょう。

## 体調が悪い時の離乳食のポイント

- ①ひとつ前の形態に戻す。
- ②無理に食べさせない。
- ③水分補給をしっかりとる。

元気になったら、様子を見ながら元の段階へ戻していきましょう。



### 【風邪の場合】

かぜをひくと胃腸の働きも弱くなることがあり、食欲が落ちることがあります。のどごしのよい温かいものを与えましょう。

### 【下痢の場合】

下痢をしていても食欲があって機嫌がよければ、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見ましょう。また、消化しにくいたんぱく質は避け、下痢の改善に役立つベクチンを含むりんごやにんじんなどを使用しましょう。  
 (柑橘系の果物は便を緩めてしまうので控えます)



### 【吐き気や嘔吐のある場合】

離乳食が食べられないことも多いでしょう。吐き気が治まるまでは水分補給をして様子を見ましょう。吐き気が治まれば離乳食を与え始めてもよいでしょう。

★いずれの場合も、元気がなく、症状が重かったり長引いたりするときは早めに受診し、医師の指示に従いましょう。(症状の程度によって離乳食の与え方は異なります)