

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	離乳後期 もぐもぐ期 7.8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9～11か月頃		
6	月	果物	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	ツナとじゃがいも煮 バナナ コロコロスープ	菓子
7	火	果物	〃	〃	〃	七草がゆ 煮魚 ブロッコリー	菓子
8	水	果物	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 人参のうま煮 白菜のみそ汁	菓子
9	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ	菓子
10	金	果物	〃	〃	〃	煮込みうどん オレンジ キャベツのコンソメ煮	菓子
11	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
13	月					(祝)成人の日	
14	火	果物	〃	〃	〃	肉じゃが スティックきゅうり ほうれん草のスープ	菓子
15	水	果物	〃	〃	〃	おでん かぼちゃ煮 バナナ	菓子
16	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 ブロッコリー じゃがいものスープ	菓子
17	金	果物	〃	〃	〃	ツナと里芋煮 キャベツの煮びたし けんちん汁	菓子
18	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
20	月	果物	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 きゅうりのあんかけ 米粉シチュー	菓子
21	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 粉ふさいも 小松菜のみそ汁	菓子
22	水	果物	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 かぼちゃ煮 春雨スープ	菓子
23	木	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン バナナ 豆腐のみそ汁	菓子
24	金	果物	〃	〃	〃	肉じゃが オレンジ キャベツのスープ	菓子
25	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
27	月	果物	〃	〃	〃	鶏肉とブロッコリー煮 里芋の煮物 ワンタンスープ	菓子
28	火	果物	〃	〃	〃	高野豆腐煮 春雨のやわらか煮 白菜のスープ	菓子
29	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのうま煮 豚汁	菓子
30	木	果物	〃	〃	〃	ハンバーグ マカロニと野菜の煮物 コンソメのスープ	菓子
31	金	果物	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 人参スティック じゃがいものみそ汁	菓子

※食事やおやつ摂取状況に応じて、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。

離乳が進み、1日3回食になってくると、離乳食づくりも大変です。そこで、おすすめしたいのが「取り分け離乳食」です。

取り分け離乳食は、

- ・大人と同じ食材が使えて無駄がない
 - ・大人の食事と一緒に調理できるので時間の節約になる
- などメリットがたくさん。家族みんなで食卓を囲む時間も増えるかもしれませんね。



取り分け離乳食のポイント

- ①乳児が食べられる食材を使う
月齢に応じて食べやすい食材を使いましょう
- ②大人用の味付け前に取り分ける
うす味に仕上げるために大人の味付け前に取り分けましょう
- ③かたさや大きさを工夫する
取り分けた食材はさらに加熱してやわらかくしましょう。

家族の食事を見直してみよう！

取り分け離乳食は家族の食事が基になるので、ご家庭の食事が濃い味付けだったり、脂肪分が多かったり、バランスが欠けていたりすると、子どもの食事バランスを欠くことになります。

また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えます。

お子さんの離乳期を家族の食生活改善のチャンスと考え、食事内容を見直してみるのもいいですね。