



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	昼 食			午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12~18か月	
			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		
1	土	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
3	月	果物	〃	〃	〃	煮魚 野菜スティック 豆腐のすまし汁	菓子
4	火	果物	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 キャベツのうま煮 大根のみそ汁	菓子
5	水	果物	〃	〃	〃	鶏肉とブロッコリー煮 オレンジ ワンタンスープ	菓子
6	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 小松菜とキャベツの煮びたし ジャがいものみそ汁	菓子
7	金	果物	〃	〃	〃	肉団子 きゅうりのあんかけ わかめスープ	菓子
8	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
10	月	果物	〃	〃	〃	春雨のやわらか煮 豆乳シチュー	菓子
11	火	果物	〃	〃	〃	ジャがいものそぼろ煮 ブロッコリー 野菜スープ	菓子
12	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 青菜の煮びたし 豚汁	菓子
13	木	果物	〃	〃	〃	肉団子 マカロニのやわらか煮 豆腐のみそ汁	菓子
14	金	果物	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも キャベツのスープ	菓子
15	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
17	月	果物	〃	〃	〃	鶏肉とジャがいも煮 キャベツのうま煮 春雨スープ	菓子
18	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 白菜の煮びたし うどん汁	菓子
19	水	果物	〃	〃	〃	高野豆腐煮 白菜のやわらか煮 豆腐のスープ	菓子
20	祝					春分の日	
21	金	果物	〃	〃	〃	ミートスパゲッティー スティックきゅうり 野菜スープ	菓子
22	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
24	月	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツ煮 のっぺい汁	菓子
25	火	果物	〃	〃	〃	ジャがいものそぼろ煮 ブロッコリー 白菜スープ	菓子
26	水	果物	〃	〃	〃	ビーフン煮 きゅうりにあんかけ わかめのみそ汁	菓子
27	木	果物	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも 豆乳スープ	菓子
28	金	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン オレンジ 白菜のスープ	菓子
29	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
31	月	果物	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 きゅうりのあんかけ かぶのスープ	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。

授乳の目安

離乳食を始めたら、母乳やミルクと離乳食のバランスをどうしたらよいか分からなくなることはありませんか。

基本的には、離乳食を食べる時間に母乳やミルクを飲む時は、離乳食の後にあげるようにします。それ以外のときの与え方に一応の目安はありますが、お子さんの離乳食の進み具合や健康状態などに合わせてあげましょう。

生後5~6か月頃	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃
離乳食の後に与える他に、			
母乳、ミルクともに授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに	【母乳】授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに 【育児用ミルク】授乳のリズムに沿って1日3回程度	【母乳】授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに 【育児用ミルク】授乳のリズムに沿って1日2回程度	1人1人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える

3回食の頃になると、栄養の半分以上は離乳食からとるため、離乳食の後に母乳やミルクを飲まない赤ちゃんもでてきます。それとは逆に母乳やミルクを頻りに飲んでいる赤ちゃんは、授乳の間隔が短すぎて空腹と満腹のリズムができていないことが多く、離乳食をあまり食べてくれないこともあるでしょう。お子さんが、「離乳食をあまり食べてくれない」と思ったら、授乳の間隔を見直してみるのもいいですよ。



フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。離乳食が順調に進んでいる場合は、9か月になったからといって母乳や育児用ミルクからフォローアップミルクに切り替える必要はありません。もし、離乳食が順調に進まず鉄の不足が心配な時は、フォローアップミルクを使うことを選択肢の一つに入れてもよいかもかもしれません。