



離乳食だより

令和7年度

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
			主食			副食(後期・完了期) 主菜・副菜	
			初期	中期	後期		
1	火	果物	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	鶏肉とじゃがいも煮 オレンジ 豆腐のみそ汁	菓子
2	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツの煮びたし 大根のみそ汁	菓子
3	木	果物	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも わかめスープ	菓子
4	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 マカロニのやわらか煮 キャベツのみそ汁	菓子
5	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
7	月	果物	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 きゅうりのあんかけ ポテトスープ	菓子
8	火	果物	〃	〃	〃	肉じゃが ブロッコリー けんちん汁	菓子
9	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのうま煮 大根のみそ汁	菓子
10	木	果物	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり キャベツのスープ	菓子
11	金	果物	〃	〃	〃	肉団子 粉ふきいも 春雨スープ	菓子
12	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
14	月	果物	〃	〃	〃	ミートスパゲッティー ブロッコリー 野菜スープ	菓子
15	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 ほうれん草の煮びたし 豚汁	菓子
16	水	果物	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 スティックきゅうり 豆腐のスープ	菓子
17	木	果物	〃	〃	〃	じゃがいものうま煮 青菜の煮びたし うどん汁	菓子
18	金	果物	〃	〃	〃	米粉シチュー ブロッコリー	菓子
19	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
21	月	果物	〃	〃	〃	鶏団子 キャベツのやわらか煮 じゃがいものみそ汁	菓子
22	火	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン 野菜スティック 豆腐のスープ	菓子
23	水	果物	〃	〃	〃	ツナとじゃがいも煮 パナナ うどん汁	菓子
24	木	果物	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 キャベツのスープ	菓子
25	月	果物	〃	〃	〃	鶏じゃが オレンジ すまし汁	菓子
26	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	園内消毒
28	月	果物	〃	〃	〃	肉団子と青菜のうま煮 粉ふきいも 玉ねぎのみそ汁	菓子
29	祝					(祝)昭和の日	
30	水	果物	〃	〃	〃	肉豆腐 キャベツのうま煮 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。

離乳食ってなあに？

成長にともなって、必要となる栄養が増えてくるため、母乳やミルク以外の食べ物から栄養をとるようにします。



母乳やミルクだけで成長してきた乳児が、不足するエネルギーや栄養素を補い、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるように練習するのが離乳食です。



食べる意欲を育て、からだを育て、心を育てる食事の始まりが離乳食です。



赤ちゃんの食べ方を見ながら、胃や腸の消化、吸収能力の発達に合わせて、段階を追って進めていきます。

離乳食の完了は食べる機能が発達し、母乳やミルク以外の食べ物から十分に栄養がとれるようになった状態です。

