



離乳食だより

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	菓子	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 野菜スティック 玉ねぎのみそ汁	菓子
3	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 うどん汁	菓子
4	水	菓子	〃	〃	〃	春雨のやわらか煮 粉ふきいも 豚汁	菓子
5	木	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 かぼちゃ煮 ワンタンスープ	菓子
6	金	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン オレンジ わかめスープ	菓子
7	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
9	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 ブロッコリー かぼちゃの豆乳みそ汁	菓子
10	火	菓子	〃	〃	〃	肉団子 人参のうま煮 春雨スープ	果物
11	水	菓子	〃	〃	〃	肉豆腐 スティックきゅうり じゃがいものみそ汁	菓子
12	木	菓子	〃	〃	〃	鶏じゃが トマト キャベツのスープ	菓子
13	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 マカロニのやわらか煮 コロコロ野菜スープ	菓子
14	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
16	月	菓子	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも 白菜スープ	菓子
17	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 アスパラと人参のスティック 豆腐のスープ	塩じゃが
18	水	果物	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいも煮 トマト ほうれん草のみそ汁	菓子
19	木	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ きゅうりのあんかけ けんちん汁	菓子
20	金	菓子	〃	〃	〃	ささみとブロッコリー パナナ ポテトスープ	菓子
21	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
23	月	菓子	〃	〃	〃	新じゃがのそぼろ煮 トマト 小松菜のみそ汁	菓子
24	火	菓子	〃	〃	〃	肉団子 オレンジ うどん汁	菓子
25	水	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのうま煮 わかめスープ	菓子
26	木	果物	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー ワンタンスープ	菓子
27	金	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ グリーンポテト キャベツのみそ汁	菓子
28	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
30	月	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが スティックきゅうり 大根のみそ汁	果物

※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。



離乳食のすすめ方 ～生後7、8ヶ月頃～



【食べ方の目安】

- ★1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- ★食品の種類を増やしていきましょう。

【固さや大きさの目安】

- ★舌でつぶせる豆腐くらいの固さ。
- ★3～5mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★「主食」「副菜」「主菜」のそろった献立になるようにしましょう。
- ★味付けはほんの風味づけ程度に。

乳児におやつは必要なの？

「おやつ」はお子さんが喜ぶのでついあげてしまいがち。確かに、「おやつ」が楽しみというのは乳児も大人も同じです。でも、乳児は1才すぎまで栄養的にほとんどおやつは必要ありません。離乳完了までは離乳食そのものが大切です。また、1才をすぎてから「おやつ」を食べるにしても、大人のようなお楽しみだけのものではありません。3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う重要なものです。おにぎり、ふかしいも、果物、乳製品などがおすすめです。