

7月 離乳食だより

令和7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		
1	火	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	肉団子 かぼちゃ煮 小松菜のみそ汁	果物
2	水	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 粉ふきいも キャベツのスープ	菓子
3	木	果物	〃	〃	〃	ツナとじゃがいも煮 キャベツのやわらか煮 にゅうめん	菓子
4	金	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 ほうれん草の煮びたし わかめスープ	菓子
5	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
7	月	菓子	〃	〃	〃	かぼちゃのそぼろ煮 スティックきゅうり なすのスープ	菓子
8	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 人参の煮物 かぼちゃのみそ汁	菓子
9	水	菓子	〃	〃	〃	マーボーなす風煮 粉ふきいも 玉ねぎのスープ	菓子
10	木	菓子	〃	〃	〃	白菜のうま煮 パナナ 豆腐のスープ	菓子
11	金	菓子	〃	〃	〃	肉団子 ブロッコリー じゃがいものみそ汁	菓子
12	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
14	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 青菜の煮びたし 旬の野菜スープ	菓子
15	火	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ ブロッコリー ワンタンスープ	果物
16	水	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものおやき パナナ わかめと玉ねぎのみそ汁	菓子
17	木	菓子	〃	〃	〃	鶏団子 粉ふきいも にゅうめん	果物
18	金	菓子	〃	〃	〃	春雨のやわらか煮 さつまいも煮 なすのみそ汁	菓子
19	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
21	祝					海の日	
22	火	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 スティックきゅうり オレンジ	菓子
23	水	菓子	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 トマト 小松菜のみそ汁	菓子
24	木	菓子	〃	〃	〃	キャベツのうま煮 きゅうりのあんかけ 豆腐のスープ	菓子
25	金	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ ブロッコリー コンソメスープ	菓子
26	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
28	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 コロコロスープ	菓子
29	火	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 粉ふきいも キャベツのスープ	果物
30	水	菓子	〃	〃	〃	煮魚 かぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁	菓子
31	木	菓子	〃	〃	〃	鶏肉となすのうま煮 パナナ 春雨スープ	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9～11ヶ月頃～

【食べ方の目安】

- ★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
- ★家族いっしょに楽しい食卓の体験を。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ。
- ★5～8mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★鉄不足に気をつけ、赤身の肉や魚を取り入れていきましょう。
- ★細かく切りすぎず、手づかみしやすい工夫を。

衛生に気をつけましょう！

蒸し暑い季節になりました。食中毒が多く発生する時期です。乳児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱い。また、離乳食は水分が多くうす味で、つぶしたり刻んだり調理作業も多いです。食事づくりの際は、これまで以上に衛生面に気を配りましょう。

ポイント ①手洗いを十分に行いましょう。 ②しっかり加熱しましょう。 ③作りおきはやめて、調理したらすぐに食べさせましょう