



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	金	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮込みうどん ジャがいものそばろ煮 きゅうりのあんかけ	菓子
2	土						
4	月	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが バナナ わかめスープ	菓子
5	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのうま煮 ジャがいものみそ汁	菓子
6	水	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいも煮 スティックきゅうり 旬の野菜スープ	菓子
7	木	菓子	〃	〃	〃	ツナとブロッコリー トマト にゅうめん	菓子
8	金	菓子	〃	〃	〃	煮魚 きゅうりのあんかけ なすのみそ汁	果物
9	土						
11	祝					山の日	
12	火	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
13	水						
14	木						
15	金						
16	土						
18	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 粉ふきいも 春雨スープ	菓子
19	火	菓子	〃	〃	〃	ツナとキャベツ煮 小松菜の煮びたし にゅうめん	菓子
20	水	菓子	〃	〃	〃	鶏じゃが スティックきゅうり わかめのみそ汁	菓子
21	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 かぼちゃのみそ汁	菓子
22	金	菓子	〃	〃	〃	マーボーなす風煮 ブロッコリー キャベツのスープ	果物
23	土						
25	月	菓子	〃	〃	〃	ツナとトマト煮 きゅうりのあんかけ ワンタンスープ	菓子
26	火	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそばろ煮 人参のうま煮 小松菜のみそ汁	菓子
27	水	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン オレンジ 豆腐のスープ	菓子
28	木	菓子	〃	〃	〃	マカロニのやわらか煮 ジャがいも煮 大根のみそ汁	菓子
29	金	菓子	〃	〃	〃	かぼちゃ煮 キャベツのコンソメ煮 やさいスープ	果物
30	土						



※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12～18ヶ月頃

【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えずには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースは糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲まないようにしましょう。

