



# 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・完了期のみ)	
			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		
			主菜・副菜				
1	月	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7部粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮魚 キャベツのうま煮 ポテトスープ	菓子
2	火	菓子	〃	〃	〃	鶏団子 人参のコンソメ煮 豆腐のみそ汁	果物
3	水	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ ブロッコリー わかめスープ	菓子
4	木	果物	〃	〃	〃	高野豆腐煮 青菜の煮びたし 大根のみそ汁	菓子
5	金	菓子	〃	〃	〃	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー 玉ねぎのスープ	菓子
6	土						
8	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 きゅうりのあんかけ 春雨スープ	菓子
9	火	菓子	〃	〃	〃	豆腐のうま煮 粉ふきいも 豚汁	菓子
10	水	菓子	〃	〃	〃	ツナとキャベツ煮 パナナ かぼちゃの豆乳みそ汁	菓子
11	木	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが スティックきゅうり キャベツのスープ	菓子
12	金	果物	〃	〃	〃	キャベツのやわらか煮 きゅうりのうま煮 うどん汁	菓子
13	土						
15	祝					敬老の日	
16	火	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも キャベツのみそ汁	果物
17	水	菓子	〃	〃	〃	春雨のやわらか煮 ほうれん草の煮びたし 白菜スープ	菓子
18	木	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン ブロッコリー わかめのみそ汁	菓子
19	金	菓子	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 さつまいも煮 コロコロスープ	菓子
20	土						菓子
22	月	菓子	〃	〃	〃	かぼちゃのそぼろ煮 やさいスティック 豆腐のみそ汁	菓子
23	祝					秋分の日	
24	水	菓子	〃	〃	〃	スパゲティミートソース 粉ふきいも キャベツの豆乳スープ	菓子
25	木	果物	〃	〃	〃	肉団子 キャベツ煮 豆腐のすまし汁	菓子
26	金	菓子	〃	〃	〃	煮魚 白菜のうま煮 パナナ じゃがいものみそ汁	菓子
27	土						
29	月	菓子	〃	〃	〃	マカロニのやわらか煮 トマト 玉ねぎとほうれん草のスープ	菓子
30	火	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが 青菜のやわらか煮 人参のみそ汁	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。

## 少量の調味料は味のアクセント ～離乳食の味付け、どうしていますか～

今年の夏も暑い日が続いています。大人も子どもも暑さのせいで食欲が落ちていませんか？  
離乳期には新鮮な食材やだし汁などを使って、素材がもつ本来の味で味覚を育てていきたいですね。しかし、お子さんの食欲が落ちたり、離乳食を食べたがらない時には少量の調味料を加えることで、食事が進むこともあります。下記を参考に、調味料を上手に使用して食欲を促してあげましょう！

### 生後5、6か月頃

基本的に調味料は使用しない。素材の味を十分に味わいましょう。

### 生後7、8か月頃

ごく少量の塩、しょうゆ、みそなどを使用できる。ほんの風味づけ程度に。

### 生後9～11か月頃

少量のケチャップやマヨネーズなどを使用できる。油やバターの使用も少量なら可。味付けは大人の半分以下に。

## 「だし」をとってみましょう

離乳食を薄味でおいしく食べるには「だし汁」は欠かせないものです。市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、手作りしてみましょう。

**基本の一番だし  
(混合だし)のとり方**  
約2カップ(400ml)分の目安  
水 500ml  
昆布 6cm角ぐらい  
かつお節 10g

- ①昆布はうまみがよく出るように、はさみで切り込みを入れ、水に30分くらいつけてから弱火にかける。  
(ふたはしない)煮立つ直前に取り出す。
- ②沸騰したらかつお節を加え、ひと煮たちしたら火を止め、かつお節が沈むまでそのままおき、万能こし器やペーパータオルです。

9月1日は  
防災の日



### 離乳食・ミルク

災害時の栄養確保のために、そのまま食べられるビン詰やレトルト、液体ミルク等がおすすめです。普段から食べ慣れておくことで安心です。