



10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)			
			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	水	果物	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮魚 春雨のやわらか煮 キャベツのスープ	菓子	
2	木	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 ほうれん草の煮びたし かぼちゃの豆乳みそ汁	菓子	
3	金	菓子	〃	〃	〃	ツナとブロッコリー煮 じゃがいも煮 うどん汁	菓子	
4	土							
6	月	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも 春雨スープ	菓子	
7	火	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 人参のやわらか煮 さつまいものみそ汁	菓子	
8	水	菓子	〃	〃	〃	煮魚 スパゲッティのやわらか煮 白菜のみそ汁	菓子	
9	木	菓子	〃	〃	〃	里芋の煮物 スティックきゅうり キャベツのスープ	菓子	
10	金	菓子	〃	〃	〃	五目ピーチン バナナ かぶのスープ	菓子	
11	土							
13	祝		〃	〃	〃	スポーツの日		
14	火	菓子	〃	〃	〃	里芋のそぼろ煮 ブロッコリー 豆腐のスープ	菓子	
15	水	菓子	〃	〃	〃	煮魚 粉ふきいも 野菜スープ	菓子	
16	木	菓子	〃	〃	〃	肉団子 トマト じゃがいものみそ汁	菓子	
17	金	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ ブロッコリー わかめのみそ汁	菓子	
18	土							
20	月	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 さつまいも煮 白菜のスープ	菓子	
21	火	菓子	〃	〃	〃	キャベツのうま煮 きゅうりのあんかけ ワンタンスープ	菓子	
22	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツの煮びたし 豆腐のみそ汁	菓子	
23	木	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ かぼちゃ煮 大根のみそ汁	菓子	
24	金	菓子	〃	〃	〃	鶏じやが スティックきゅうり 豆腐のすまし汁	菓子	
25	土							
27	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 青菜の煮びたし 大根のみそ汁	菓子	
28	火	菓子	〃	〃	〃	肉豆腐 きゅうりのあんかけ じゃがいものみそ汁	菓子	
29	水	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー うどん汁	菓子	
30	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 粉ふきいも 野菜スープ	菓子	
31	金	菓子	〃	〃	〃	ツナとキャベツ煮 やさいスティック かぼちゃシチュー	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。

※一人ひとりの赤ちゃん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。

離乳食づくりをもっと手軽に
電子レンジを活用しよう！育児に家事に仕事にとっても忙しいママ。
そんなママたちの強い味方が
「電子レンジ」です。知つておくと便利な電子レンジ
の使い方を紹介します。

電子レンジのメリット

- ★調理時間の短縮
- ★少量の調理でも簡単で無駄がない
- ★栄養成分が逃げにくい
- ★殺菌効果に優れている

電子レンジができる調理法

<ゆでる>

食品の水分を逃さないようにラップで包んで加熱する。

<蒸す>

容器に食品を入れて少量の水分を加え、ラップで覆って加熱する。

<炒める>

切った食材に少量の油をかけて混ぜ合わせ、ラップをかけないで加熱する。

<水きり>

豆腐をペーパータオルで包み、ラップをかけずに加熱する

電子レンジを上手に使うコツ

食材の大きさをそろえる

大きさをそろえることで、熱の通りを均一にし、短時間で仕上げることができます。

ラップはふんわりと

ぴったりかけると破裂しやすくなります。
水分をとばしたい時はラップはかけなくてもOK。

加熱時間は様子をみながら短めに設定

加熱しすぎるとふきこぼれたり、水分がとんでかくなったりすることもあります。慣れない方は、加熱時間を短めにし、様子を見ながら再加熱で微調整しましょう。