



令和7年度

## 離乳食だより

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	月	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	鶏団子 粉ふきいも 大根のみそ汁	菓子	
2	火	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 ブロッコリー キャベツのスープ	菓子	
3	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 白菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁	菓子	
4	木	菓子	〃	〃	〃	五目ピーフン スティックやさい 豆腐のみそ汁	菓子	
5	金	菓子	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 バナナ ジャガイモとほうれん草のスープ	菓子	
6	土							
8	月	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 大根のやわらか煮 ポテトスープ	菓子	
9	火	菓子	〃	〃	〃	洋風肉じゃが ブロッコリー 大根のみそ汁	菓子	
10	水	菓子	〃	〃	〃	煮魚 白菜のうま煮 ワンタンスープ	菓子	
11	木	菓子	〃	〃	〃	五目ピーフン オレンジ 白菜のスープ	菓子	
12	金	果物	〃	〃	〃	マカロニのやわらか煮 粉ふきいも 大根のみそ汁	菓子	
13	土							
15	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツの人参煮 かぶの豆乳スープ	菓子	
16	火	菓子	〃	〃	〃	肉団子 さつまいも煮 玉ねぎのみそ汁	菓子	
17	水	菓子	〃	〃	〃	ミートスパゲッティ スティックきゅうり キャベツのスープ	菓子	
18	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 ほうれん草とキャベツの煮びたし 豚汁	菓子	
19	金	果物	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 白菜のスープ	菓子	
20	土							
22	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 かぼちゃ煮 うどん汁	菓子	
23	火	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ ブロッコリー 豆乳シチュー	菓子	
24	水	菓子	〃	〃	〃	ツナとじゃがいも煮 きゅうりのあんかけ 豆腐のスープ	菓子	
25	木	菓子	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 ジャガイモ煮 豆腐のすまし汁	菓子	
26	金	菓子	〃	〃	〃	五目うどん ほうれん草の煮びたし かぼちゃ煮	菓子	
27	土							
29	月	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャガイモ煮	菓子	
30	火	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子	
31	水	菓子	〃	〃	〃	五目ご飯 肉じゃが	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。



すっかり寒くなりましたね。大人でも体調を崩す人が多いこの季節。乳児は抵抗力が弱いので体調を崩さないかと心配することも多いでしょう。

## 体調が悪い時の離乳食のポイント

- ①ひとつ前の形態に戻す。
- ②無理に食べさせない。
- ③水分補給をしっかりする。

お子さんが元気になったら、様子をみながら元の段階へ戻していましょう。



## 【風邪の場合】

かぜをひくと胃腸の働きが弱くなり、食欲が落ちることがあります。のどごしのよい温かいものを与えましょう。

## 【下痢の場合】

下痢をしても食欲があつて機嫌がよければ、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子をみましょう。また、消化しにくいたんぱく質は避け、下痢の改善に役立つペクチンを含むりんごやにんじんなどを使用しましょう。

(柑橘系の果物は便を緩めてしまうので控えます)



## 【吐き気や嘔吐のある場合】

離乳食が食べられないこともあります。吐き気が治まるまでは水分補給をして様子をみましょう。吐き気が治まれば離乳食を与え始めてよいです。

★いずれの場合も、お子さんの元気がなく、症状が重かったり、長引くときは早めに受診し、医師の指示に従いましょう。(症状の程度によって離乳食の与え方は異なります)