



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			
5 月	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 マカロニのやわらか煮 コロコロ野菜スープ		菓子	
6 火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 白菜と麸の煮びたし わかめのみそ汁		菓子	
7 水	菓子	〃	〃	〃	七草がゆ ツナとかぼちゃ煮 プロッコリー バナナ		果物	
8 木	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン ステイックきゅうり 豆腐のスープ		菓子	
9 金	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 粉ふきいも キャベツ煮		菓子	
10 土								
12 月				(祝)成人式				
13 火	菓子	〃	〃	〃	白菜のそぼろ煮 バナナ キャベツスープ		菓子	
14 水	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 きゅうりのあんかけ 玉ねぎのみそ汁		果物	
15 木	菓子	〃	〃	〃	鶏団子 プロッコリー 春雨スープ		菓子	
16 金	果物	〃	〃	〃	おやき 人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎのスープ		菓子	
17 土								
19 月	菓子	〃	〃	〃	里芋のうま煮 プロッコリー 大根のみそ汁		菓子	
20 火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 ステイックきゅうり けんちん汁		菓子	
21 水	菓子	〃	〃	〃	米粉シチュー ほうれん草の煮びたし バナナ		菓子	
22 木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 ワンタンスープ		ふかしいも	
23 金	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが コロコロきゅうり キャベツのスープ		菓子	
24 土								
26 月	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも 白菜のスープ		菓子	
27 火	菓子	〃	〃	〃	おでん 青菜の煮びたし バナナ		フルーツきんとん	
28 水	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 さつまいも 玉ねぎのみそ汁		菓子	
29 木	果物	〃	〃	〃	マー婆ー豆腐風煮 かぼちゃ煮 わかめのスープ		菓子	
30 金	菓子	〃	〃	〃	煮魚 人参ステック うどん汁		菓子	
31 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。

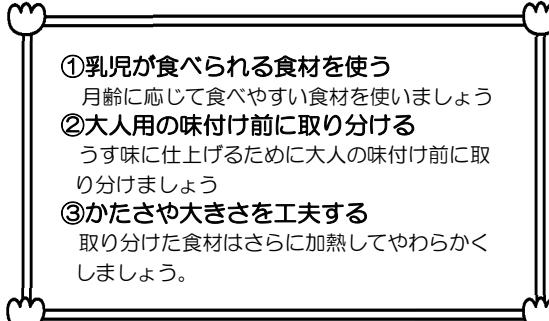
離乳が進み、1日3回食になってくると、離乳食づくりも大変です。そこで、おすすめしたいのが「取り分け離乳食」です。

取り分け離乳食は、

- ・大人と同じ食材が使って無駄がない
- ・大人の食事と一緒に調理できるので時間の節約になる
- などメリットがたくさん。家族みんなで食卓を囲む時間も増えるかもしれませんね。



取り分け離乳食のポイント

- 
- ①乳児が食べられる食材を使う
月齢に応じて食べやすい食材を使いましょう
 - ②大人用の味付け前に取り分割
うす味に仕上げるために大人の味付け前に取り分けましょう
 - ③かたさや大きさを工夫する
取り分けた食材はさらに加熱してやわらかくしましょう。

家族の食事を見直してみましょう！

取り分け離乳食は家族の食事が基になるので、ご家庭の食事が濃い味付けだったり、脂肪分が多くたり、バランスが欠けていたりすると、子どもの食事もバランスを欠くことになります。

また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えます。

お子さんの離乳期を家族の食生活改善のチャンスと考え、食事内容を見直してみるのもいいですね。