



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	昼 食			午後おやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月	
			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 白菜と麩の煮びたし 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 ブロッコリー パナナ	果物
8	木	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン スティックきゅうり 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 パナナ 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 ブロッコリー 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 ブロッコリー 大根のみそ汁	菓子
20	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 スティックきゅうり 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 パナナ	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 パナナ	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	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 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えて無駄がない
 ・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ける
うす味に仕上げるために大人の味付け前に取り分けてみましょう
- 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よう！

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、脂肪分が多かったり、バランスが欠けていたりすると、子どもの食事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。