

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) 主菜・副菜		
			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
2	月	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	牛肉と野菜のうま煮 キャベツのやわらか煮 わかめのみそ汁	菓子
3	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 野菜スティック 豆腐のすまし汁	菓子
4	水	菓子	〃	〃	〃	鶏団子 キャベツ煮 大根のみそ汁	菓子
5	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 バナナ 玉ねぎとほうれん草のスープ	菓子
6	金	菓子	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも 野菜スープ	菓子
7	土						
9	月	菓子	〃	〃	〃	ツナとかぼちゃ煮 青菜の煮びたし かぶのスープ	菓子
10	火	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 スティックきゅうり 玉ねぎのみそ汁	菓子
11	水	菓子	〃	〃	〃	ミートソーススパゲッティ ブロッコリー ポトフ風スープ	菓子
12	木	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが きゅうりのあんかけ キャベツのみそ汁	菓子
13	金	菓子	〃	〃	〃	ブロッコリーとささみのうま煮 人参のコンソメ煮 ワンタンスープ	菓子
14	土						
16	月	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし 春雨スープ	菓子
17	火	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 野菜スティック うどん汁	菓子
18	水	菓子	〃	〃	〃	おやき ブロッコリー キャベツのスープ	菓子
19	木	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 春雨のやわらか煮 人参のみそ汁	菓子
20	祝					(祝)春分の日	
21	土						
23	月	菓子	〃	〃	〃	キャベツのうま煮 バナナ 豆乳シチュー	菓子
24	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 麩とほうれん草の煮びたし 豚汁	菓子
25	水	菓子	〃	〃	〃	肉団子 ブロッコリー 白菜のスープ	菓子
26	木	菓子	〃	〃	〃	里芋煮 きゅうりのあんかけ のっぺい汁	菓子
27	金	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも ほうれん草の豆乳スープ	菓子
28	土						
30	月	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン オレンジ 豆腐のスープ	菓子
31	火	菓子	〃	〃	〃	キャベツのやわらか煮 さつまいも わかめと玉ねぎのみそ汁	菓子

※食事やおやつ摂取状況に応じて、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。



### 授乳の目安

離乳食を始めたら、母乳やミルクと離乳食のバランスをどうしたらよいか分からなくなることはありませんか。

基本的には、離乳食を食べる時間に母乳やミルクを飲む時は、離乳食の後にあげるようにします。それ以外のときの与え方にも一応の目安はありますが、お子さんの離乳食の進み具合や、健康状態などに合わせてあげましょう。

生後5~6か月頃	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃
離乳食の後に与える他に、			
母乳、ミルクともに授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに	【母乳】授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに 【育児用ミルク】授乳のリズムに沿って1日3回程度	【母乳】授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに 【育児用ミルク】授乳のリズムに沿って1日2回程度	1人1人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える

3回食の頃になると、栄養の半分以上は離乳食からとるため、離乳食の後に母乳やミルクを飲まない乳児もできます。  
 それとは逆に母乳やミルクを頻りに飲んでいる乳児は、授乳の間隔が短すぎて空腹と満腹のリズムができていないことが多く、離乳食をあまり食べてくれないこともあるでしょう。お子さんが、「離乳食をあまり食べてくれない」と思ったら、授乳の間隔を見直してみるのもいいですよ。



**フォローアップミルクについて**  
 フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。離乳食が順調に進んでいる場合は、9か月になったからといって母乳や育児用ミルクからフォローアップミルクに切り替える必要はありません。もし、離乳食が順調に進まず鉄の不足が心配な時は、フォローアップミルクを使うことを選択肢の一つに入れてもよいかもしれませんね。