

# 4月 離乳食だより



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		
1	水	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	じゃがいものそぼろ煮 マカロニのやわらか煮 春雨スープ	菓子
2	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのうま煮 豚汁	菓子
3	金	菓子	〃	〃	〃	米粉シチュー きゅうりのあんかけ パナナ	菓子
4	土						
6	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 豆腐のみそ汁	菓子
7	火	菓子	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも 野菜スープ	菓子
8	水	菓子	〃	〃	〃	鶏団子 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	菓子
9	木	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 ブロッコリー 大根のみそ汁	菓子
10	金	菓子	〃	〃	〃	煮魚 人参のうま煮 キャベツのスープ	菓子
11	土						
13	月	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが キャベツのコンソメ煮 ほうれん草のみそ汁	菓子
14	火	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン スティックきゅうり わかめスープ	菓子
15	水	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし けんちん汁	菓子
16	木	菓子	〃	〃	〃	肉団子と青菜のうま煮 粉ふきいも 大根のみそ汁	菓子
17	金	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 パナナ キャベツのスープ	菓子
18	土						
20	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツの煮びたし 豆腐のすまし汁	菓子
21	火	菓子	〃	〃	〃	肉豆腐 小松菜としらすの煮物 豆腐のすまし汁	菓子
22	水	菓子	〃	〃	〃	ミートスパゲッティー スティックきゅうり ポテトスープ	菓子
23	木	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ キャベツのうま煮 ワンタンスープ	菓子
24	金	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とブロッコリー煮 かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	菓子
25	土						
27	月	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも キャベツのみそ汁	菓子
28	火	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン ほうれん草と麩の煮物 じゃがいものスープ	菓子
29	祝					昭和の日	
30	木	菓子	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 きゅうりのあんかけ うどん汁	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。  
 ※一人ひとりのお子さ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。

赤ちゃんの成長にともなって、必要となる栄養が増えてくるため、母乳やミルク以外の食べ物から栄養をとるようにします。



母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、不足するエネルギーや栄養素を補い、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるように練習するのが離乳食です。



食べる意欲を育て、からだを育て、心を育てる食事の始まりが離乳食です。



赤ちゃんの食べ方を見ながら、胃や腸の消化、吸収能力の発達に合わせて、段階を追って進めていきます。



離乳食の完了は食べる機能が発達し、母乳やミルク以外の食べ物から十分に栄養がとれるようになった状態です。