



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	月	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮魚 粉ふきいも 野菜スープ	菓子
2	火	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいもの煮物 スティックきゅうり 豆腐のみそ汁	菓子
3	水	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー 玉ねぎのスープ	菓子
4	木	菓子	〃	〃	〃	肉団子 ほうれん草の煮びたし 豚汁	菓子
5	金	菓子	〃	〃	〃	煮魚 マカロニのやわらか煮 かぼちゃの豆乳みそ汁	菓子
6	土						
8	月	菓子	〃	〃	〃	春雨のうま煮 じゃがいも煮 豆腐のみそ汁	菓子
9	火	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 きゅうりのあんかけ 白菜のみそ汁	菓子
10	水	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン オレンジ ほうれん草のスープ	菓子
11	木	菓子	〃	〃	〃	鶏じゃが ブロッコリー パナナ	菓子
12	金	菓子	〃	〃	〃	煮魚 かぼちゃ煮 ワンタンスープ	菓子
13	土						
15	月	菓子	〃	〃	〃	ささみとブロッコリーのうま煮 人参スティック 春雨スープ	菓子
16	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 青菜の煮びたし 大根のみそ汁	菓子
17	水	菓子	〃	〃	〃	里芋のツナ煮 オレンジ けんちん汁	菓子
18	木	菓子	〃	〃	〃	しらすとキャベツのうま煮 スティックきゅうり じゃがいものみそ汁	菓子
19	金	菓子	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 ゆでかぼちゃ わかめスープ	菓子
20	土						
22	月	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ キャベツのやわらか煮 コロコロ野菜スープ	菓子
23	火	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	菓子
24	水	菓子	〃	〃	〃	肉団子 きゅうりのあんかけ キャベツのスープ	菓子
25	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 キャベツと人参の煮物 うどん汁	菓子
26	金	菓子	〃	〃	〃	肉豆腐 パナナ 大根のみそ汁	菓子
27	土						
29	月	菓子	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 マッシュポテト ワンタンスープ	菓子
30	火	菓子	〃	〃	〃	肉じゃが スティックきゅうり キャベツのスープ	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。



離乳食のすすめ方 ~生後7、8ヶ月頃~

【食べ方の目安】

- ★1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- ★食品の種類を増やしていきましょう。

【固さや大きさの目安】

- ★舌でつぶせる豆腐くらい
の固さ。
- ★3~5mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★「主食」「副菜」「主菜」のそろった献立になるようにしましょう。
- ★味付けはほんの風味づけ程度に。

乳児におやつは必要なの？

「おやつ」は喜ぶのでついあげてしまいがち。確かに、「おやつ」が楽しみというのは子どもも大人も同じです。でも、乳児は1才すぎまで栄養的にほとんどおやつは必要ありません。離乳完了までは離乳食そのものが大切です。また、1才をすぎたから「おやつ」を食べるにしても、大人のような楽しみだけのものではありません。3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う重要なものです。おにぎり、ふかしいも、果物、乳製品などがおすすめです。