

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)	
			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				
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	なすのうま煮 バナナ かぼちゃのみそ汁	菓子
2	木	菓子	//	//	//	肉団子 マカロニのやわらか煮 大根のみそ汁	菓子
3	金	菓子	//	//	//	高野豆腐煮 青菜の煮びたし 旬の野菜スープ	菓子
4	土						
6	月	菓子	//	//	//	煮魚 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	菓子
7	火	菓子	//	//	//	ハンバーグ 人参のコンソメ煮 にゅうめん	菓子
8	水	菓子	//	//	//	鶏肉とキャベツ煮 トマト 春雨スープ	菓子
9	木	菓子	//	//	//	豆腐のそぼろ煮 スティックきゅうり ポテトスープ	菓子
10	金	菓子	//	//	//	ツナとかぼちゃ煮 オレンジ わかめと玉ねぎのみそ汁	菓子
11	土						
13	月	菓子	//	//	//	麻婆なす風煮 ブロッコリー ほうれん草のスープ	菓子
14	火	菓子	//	//	//	煮魚 キャベツのやわらか煮 じゃがいものみそ汁	菓子
15	水	菓子	//	//	//	鶏団子 きゅうりのあんかけ 豆腐のスープ	菓子
16	木	菓子	//	//	//	じゃがいものうま煮 ブロッコリー 玉ねぎと人参のスープ	菓子
17	金	菓子	//	//	//	豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮びたし キャベツのみそ汁	菓子
18	土						
20	祝						
21	火	菓子	//	//	//	おやき スティックきゅうり ワンタンスープ	菓子
22	水	菓子	//	//	//	かぼちゃのそぼろ煮 バナナ 豆腐のスープ	菓子
23	木	菓子	//	//	//	ハンバーグ 春雨のうま煮 わかめのみそ汁	菓子
24	金	菓子	//	//	//	煮魚 じゃがいも煮 なすのみそ汁	菓子
25	土						
27	月	菓子	//	//	//	ブロッコリーのうま煮 トマト にゅうめん	菓子
28	火	菓子	//	//	//	煮魚 キャベツ煮 豆腐のみそ汁	菓子
29	水	菓子	//	//	//	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも わかめスープ	菓子
30	木	菓子	//	//	//	うどん汁 ほうれん草の煮びたし きゅうりのあんかけ	菓子
31	金	菓子	//	//	//	肉団子 かぼちゃ煮 なすのスープ	菓子

※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。



離乳食のすすめ方 ～生後9～11ヶ月頃～

【食べ方の目安】

- ★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
- ★家族いっしょに楽しい食卓の体験を。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ。
- ★5～8mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★鉄不足に気をつけ、赤身の肉や魚を取り入れていきましょう。
- ★細かく切りすぎず、手づかみしやすい工夫を。

衛生に気をつけましょう！

蒸し暑い季節になりましたね。食中毒が多く発生する時期です。乳児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食は水分が多くうす味で、つぶしたり刻んだり調理作業も多いです。食事づくりには、これまで以上に衛生面に気を配りましょう。

ポイント ①手洗いを十分に行いましょう。 ②しっかり加熱しましょう。 ③食べ残したものは、冷蔵保存せず廃棄しましょう。