



| 日  | 曜日 | 午前のおやつ<br>離乳完了期<br>ばくばく期<br>12～18か月頃 | 昼 食                     |                         |                          | 食                           | 午後のおやつ<br>離乳完了期<br>ばくばく期<br>12～18か月頃 |
|----|----|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
|    |    |                                      | 主 食                     |                         |                          | 副 食(後 期・完了期)                |                                      |
|    |    |                                      | 離乳初期<br>ごっくん期<br>5,6か月頃 | 離乳中期<br>もぐもぐ期<br>7,8か月頃 | 離乳後期<br>かみかみ期<br>9～11か月頃 |                             |                                      |
| 3  | 月  | 菓子                                   | つぶし粥<br>粉ミルク            | 7倍粥<br>粉ミルク             | 全粥<br>粉ミルク               | 鶏肉とじゃがいも煮 スティックきゅうり わかめのスープ | 菓子                                   |
| 4  | 火  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 煮魚 春雨のやわらか煮 かぼちゃのみそ汁        | 菓子                                   |
| 5  | 水  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | じゃがいものそぼろ煮 オレンジ 豆腐のみそ汁      | 菓子                                   |
| 6  | 木  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | ツナとブロッコリー煮 トマト キャベツのスープ     | 菓子                                   |
| 7  | 金  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | キャベツのうま煮 粉ふきいも にゅうめん        | 菓子                                   |
| 8  | 土  |                                      |                         |                         |                          |                             |                                      |
| 10 | 月  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 鶏肉とかぼちゃ煮 キャベツのコンソメ煮 春雨スープ   | 菓子                                   |
| 11 | 祝  |                                      |                         |                         |                          | 山の日                         |                                      |
| 12 | 水  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | うどん汁 じゃがいも煮                 | 菓子                                   |
| 13 | 木  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | しらすの雑炊 筑前煮                  | 菓子                                   |
| 14 | 金  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 鮭の雑炊 肉じゃが                   | 菓子                                   |
| 15 | 土  |                                      |                         |                         |                          |                             |                                      |
| 17 | 月  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 煮魚 青菜の煮びたし ポテトスープ           | 菓子                                   |
| 18 | 火  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 肉団子 マカロニのやわらか煮 小松菜のみそ汁      | 菓子                                   |
| 19 | 水  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | しらすとブロッコリー煮 人参のうま煮 豆腐のスープ   | 菓子                                   |
| 20 | 木  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 煮魚 白菜の煮びたし 大根のみそ汁           | 菓子                                   |
| 21 | 金  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 五目うどん スティックきゅうり パナナ         | 菓子                                   |
| 22 | 土  |                                      |                         |                         |                          |                             |                                      |
| 24 | 月  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | なすのそぼろ煮 粉ふきいも ワンタンスープ       | 菓子                                   |
| 25 | 火  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 五目ビーフン オレンジ 旬の野菜スープ         | 菓子                                   |
| 26 | 水  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 鶏肉とじゃがいも煮 きゅうりのあんかけ 春雨スープ   | 菓子                                   |
| 27 | 木  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | ツナとブロッコリー煮 かぼちゃ煮 にゅうめん      | 菓子                                   |
| 28 | 金  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | 肉団子 キャベツのうま煮 なすのみそ汁         | 菓子                                   |
| 29 | 土  |                                      |                         |                         |                          |                             |                                      |
| 31 | 月  | 菓子                                   | //                      | //                      | //                       | かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 キャベツのみそ汁  | 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12～18ヶ月頃

#### 【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

#### 【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

#### 【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

### 乳児の水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えずには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースは糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲まないようにしましょう。

