



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 ・完了期のみ)	
			離乳初期 こっくん期 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	火	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7部粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 大根のみそ汁	菓子
2	水	菓子	//	//	//	五目ビーフン スティックきゅうり 豆乳みそ汁	菓子
3	木	菓子	//	//	//	肉団子 マカロニのうま煮 コロコロ野菜スープ	菓子
4	金	菓子	//	//	//	高野豆腐煮 キャベツのやわらか煮 わかめスープ	菓子
5	土	菓子	//	//	//	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
7	月	菓子	//	//	//	春雨のうま煮 粉ふさいも 農家のスープ	菓子
8	火	菓子	//	//	//	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー 大根のみそ汁	菓子
9	水	菓子	//	//	//	煮魚 マッシュポテト 豚汁	菓子
10	木	菓子	//	//	//	スパゲッティミートソース かぼちゃ煮 キャベツと豆乳のスープ	菓子
11	金	菓子	//	//	//	鶏団子 きゅうりのあんかけ 春雨スープ	菓子
12	土	菓子	//	//	//	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
14	月	菓子	//	//	//	煮魚 キャベツのうま煮 白菜のスープ	菓子
15	火	菓子	//	//	//	おやき オレンジ 玉ねぎとほうれん草のスープ	菓子
16	水	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
17	木	菓子	//	//	//	青菜としらす煮 粉ふさいも 豆腐のみそ汁	菓子
18	金	菓子	//	//	//	ハンバーグ 人参のコンソメ煮 かぼちゃのみそ汁	菓子
19	土	菓子	//	//	//	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
21	祝					敬老の日	
22	祝					国民の休日	
23	祝					秋分の日	
24	木	菓子	//	//	//	煮魚 鮭と白菜のうま煮 うどん汁	菓子
25	金	菓子	//	//	//	ハンバーグ かぼちゃ煮 野菜スープ	菓子
26	土	菓子	//	//	//	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
28	月	菓子	//	//	//	ツナとキャベツ煮 さつまいも煮 豆腐のすまし汁	菓子
29	火	菓子	//	//	//	鶏肉とじゃがいも煮 青菜の煮びたし 玉ねぎのみそ汁	菓子
30	水	菓子	//	//	//	マーボー豆腐風煮 トマト キャベツのスープ	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、食事や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。

少量の調味料は味のアクセント ～離乳食の味付け、どうしていますか～

今年の夏も暑い日が続いています。大人も子どもも暑さのせいで食欲が落ちていませんか？

離乳期には新鮮な食材を使い、だし汁などを使って素材のもつ本来の味で味覚を育てていきたいですね。でも、お子さんの食欲が落ちたり、離乳食を食べたがらない時には少量の調味料を加えることで、食事が進むこともあります。下記を参考に、調味料を上手に使って食欲を促してあげましょう！

生後5、6か月頃

基本的に調味料は使用しない。素材の味を十分に味わいましょう。

7、8か月頃

ごく少量の塩、しょうゆ、みそなどを
使用できる。ほんの風味づけ程度に。

9～11か月頃

少量のケチャップやマヨネーズなどを使用できる。油やバターの使用も少量なら可。味付けは大人の半分以下に。

「だし」をとってみましょう！

離乳食を薄味でおいしく食べるには「だし汁」は欠かせないものです。市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、手作りしてみましょう。

【基本の一番だし（混合だし）のとり方】

約2カップ（400ml）分の目安

水 500ml
昆布 6cm角ぐらい
かつお節 10g

- ①昆布はうまみがよく出るように、はさみで切り込みを入れ、水に30分くらいつけてから弱火にかける。（ふたはしない）煮立つ直前に取り出す。
- ②沸騰したらかつお節を加え、ひと煮たちしたら火を止め、かつお節が沈むまでそのままおき、万能こし器やペーパータオルでこす。

9月1日防災の日

離乳食・ミルク

災害時の栄養確保のために、そのまま食べられるビン詰やレトルト、液体ミルク等がおすすめです。普段からどれも食べ慣れておくことが安心です。