令和6年度

3月 離乳食だより

黒部市市民福祉部こども支援課
三日市保育所

日	曜日	午前のおやつ（ぱくぱく期）12～18か月頃	昼食 主食 ごっくん期（5,6か月頃）	昼食 主食 もぐもぐ期（7, 8か月頃）	昼食 主食 かみかみ期（9～11か月頃）	昼食 副食（かみかみ期・ぱくぱく期） 主菜・副菜	午後のおやつ（ぱくぱく期）12～18か月頃
1	土						
3	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚　きゅうりあんかけ　すまし汁	お菓子
4	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物　キャベツ煮びたし　みそ汁	お菓子
5	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物　白菜やわらか煮　かぶのスープ	お菓子
6	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の味噌煮　ほうれん草のおひたし　じゃがものみそ汁	お菓子
7	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮　きゅうり旨煮　豆腐のみそ汁	お菓子
8	土						
10	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご　煮びたし　米粉シチュー	お菓子
11	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮　ブロッコリー　白菜スープ	お菓子
12	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚　小松菜煮びたし　豚汁	お菓子
13	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とマカロニのケチャップ煮　きゅうりあんかけ　コロコロ野菜のスープ	お菓子
14	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボー豆腐　粉ふきいも　キャベツのスープ	お菓子
15	土						
17	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のケチャップ煮　キャベツの煮びたし　スープ	お菓子
18	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ミートスパゲッティ　きゅうり旨煮　ポトフ風スープ	お菓子
19	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜の煮物　青菜の旨煮　大根のみそ汁	お菓子
20	木					(祝)春分の日	
21	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のあんかけ　ブロッコリー　ワンタンスープ	お菓子
22	土						
24	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮　きゅうりあんかけ　春雨のスープ	お菓子
25	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 粉ふきいも　野菜スープ	お菓子
26	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご　煮びたし　ほうれん草のスープ	お菓子
27	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物　野菜うま煮　のっぺい汁	お菓子
28	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮込みハンバーグ　ポテトサラダ　スープ	お菓子
29	土						
31	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ビーフン煮　きゅうりあんかけ　玉ねぎのみそ汁	お菓子

※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。

※一人ひとりの赤ちゃ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。

授乳の目安

離乳食を始めたら、母乳やミルクと離乳食のバランスをどうしたらよいか分からなくなることはありませんか。

基本的には、離乳食を食べる時間に母乳やミルクを飲む時は、離乳食の後にあげるようにします。それ以外のときの与え方にも一応の目安はありますが、お子さんの離乳食の進み具合や、健康状態などに合わせてあげましょう。

生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
離乳食の後に与える他に、			1人1人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える
母乳、ミルクともに授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに	【母乳】授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに	【母乳】授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに	
	【育児用ミルク】授乳のリズムに沿って1日3回程度	【育児用ミルク】授乳のリズムに沿って1日2回程度	

3回食の頃になると、栄養の半分以上は離乳食からとるため、離乳食の後に母乳やミルクを飲まない赤ちゃんもでてきます。

それとは逆に母乳やミルクを頻繁に飲んでいる赤ちゃんは、授乳の間隔が短すぎて空腹と満腹のリズムができていないことが多く、離乳食をあまり食べてくれないこともあるでしょう。お子さんが、「離乳食をあまり食べてくれない」と思ったら、授乳の間隔を見直してみるのもいいですよ。

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。離乳食が順調に進んでいる場合は、9か月になったからといって母乳や育児用ミルクからフォローアップミルクに切り替える必要はありません。もし、離乳食が順調に進まず鉄の不足が心配な時は、フォローアップミルクを使うことを選択肢の一つに入れてもよ