

7月 離乳食だより

令和7年度

黒都市市民福祉部こども支援課 三田市保育所

日	曜日	午前のおやつ (ばくばく期) 12～18か月頃	昼 食				午後のおやつ (ばくばく期) 12～18か月頃
			主 食			副 食(かみかみ・ばくばく期)	
			ごっくん期 (5,6か月頃)	もぐもぐ期 (7, 8か月頃)	かみかみ期 (9～11か月頃)		
			主菜・副菜				
1	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の旨煮 キャベツ煮びたし にゅうめん	お菓子
2	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご 粉ふきいも みそ汁	お菓子
3	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物 ブロッコリー 玉ねぎのスープ	お菓子
4	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草の煮物 かぼちゃのみそ汁 	お菓子
5	土						
7	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 きゅうりの旨煮 ジャが芋のみそ汁	お菓子
8	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご ブロッコリー煮 スープ	お菓子
9	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜のトマト煮 小松菜煮びたし 旬の野菜スープ	お菓子
10	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	お菓子
11	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐スープ	お菓子
12	土						
14	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆なす 煮びたし ポテトスープ	お菓子
15	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 かぼちゃ煮 トマトと野菜のスープ	お菓子
16	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜あんかけ ジャが芋の塩煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
17	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物 きゅうり旨煮 にゅうめん	お菓子
18	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ツナ煮 ほうれん草のおひたし みそ汁	お菓子
19	土						
21	月					(祝) 海の日	
22	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 なすの柔らか煮 春雨スープ	お菓子
23	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆豆腐 粉ふきいも 小松菜のみそ汁	お菓子
24	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜とツナの煮物 きゅうりあんかけ にゅうめん	果物
25	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 ブロッコリー旨煮 豆腐のスープ	お菓子
26	土						
28	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 マカロニケチャップ煮 キャベツのスープ	お菓子
29	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のトマト煮 野菜の旨煮 なすのみそ汁	お菓子
30	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ツナ煮 きゅうりの旨煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
31	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草おひたし にゅうめん	お菓子

※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。

※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。

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。赤ちゃんは大人と比べ、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。赤ちゃんの食事づくりには、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作りおきはやめて、調理したらすぐに食べさせましょう