

# 9月 離乳食だより



令和7年度

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			午後のおやつ (ぱくぱく期) 12~18か月頃	
			主 食		副 食(かみかみ期・ぱくぱく期) 主菜・副菜		
			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)
1	月	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	煮魚 野菜の煮びたし ポテトスープ	お菓子
2	火	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ きゅうり旨煮 キャベツスープ	お菓子
3	水	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	ツナ煮 ジャがいも煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
4	木	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	鶏肉の旨煮 キャベツの煮びたし ジャが芋のみそ汁	お菓子
5	金	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	豆腐の煮物 ブロッコリー旨煮 かぼちゃのみそ汁	お菓子
6	土						
8	月	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	煮魚 小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	お菓子
9	火	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	肉だんご マカロニのケチャップ煮 スープ	お菓子
10	水	果物	つぶし粥	7部粥	全粥	ビーフンの煮物 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	お菓子
11	木	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	肉じゃが きゅうりあんかけ キャベツのみそ汁	お菓子
12	金	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	そばろ煮 おひたし 大根のみそ汁	お菓子
13	土						
15	月					(祝) 敬老の日	
16	火	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	じぶ煮 きゅうりのあんかけ 野菜のみそ汁	お菓子
17	水	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリー旨煮 玉ねぎのスープ	お菓子
18	木	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	煮魚 キャベツ煮びたし にゅうめん	お菓子
19	金	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	麻婆豆腐 粉ふきいも キャベツのスープ	お菓子
20	土						
22	月	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	煮魚 ジャが芋と野菜の煮物 ほうれん草のスープ	お菓子
23	火					(祝) 秋分の日	
24	水	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	スパゲッティミートソース はくさい煮びたし ころころ野菜スープ	お菓子
25	木	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	ツナ煮 さつまいも煮 豆腐のみそ汁	お菓子
26	金	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	魚の煮物 キャベツの旨煮 ジャが芋のみそ汁	お菓子
27	土						
29	月	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	肉じゃが ブロッコリーおおかか和え 玉ねぎのスープ	お菓子
30	火	お菓子	つぶし粥	7部粥	全粥	煮魚 野菜の旨煮 大根のみそ汁	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。

## 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したね。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角くらい  
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



### 離乳食・ミルク

災害時の赤ちゃんの栄養確保のために、そのまま食べられるビン詰やシールド、液体ミルク等がおすすめです。普段からこれも食べ慣れしておく安心です。