

1月 離乳食だより

令和7年度

黒部市市民福祉部子ども支援課 三田市保育所

| 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) | | |
| 5 | 月 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | マカロニのケチャップ煮 きゅうりあんかけ 麩のみそ汁 | お菓子 |
| 6 | 火 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 煮魚 ほうれん草の煮びたし 豆腐のみそ汁 | お菓子 |
| 7 | 水 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 魚の煮物 ブロッコリー 大根のみそ汁 | お菓子 |
| 8 | 木 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | ツナ煮 きゅうりの煮物 野菜スープ | お菓子 |
| 9 | 金 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 肉だんご キャベツ煮びたし 白菜のみそ汁 | お菓子 |
| 10 | 土 | | | | | | |
| 12 | 月 | | | | | (祝) 成人の日 | |
| 13 | 火 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | マーボー豆腐 粉ふきいも みそ汁 | お菓子 |
| 14 | 水 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 煮魚 キャベツの旨煮 ポテトスープ | お菓子 |
| 15 | 木 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | ささみの煮物 きゅうりあんかけ 豆腐のみそ汁 | お菓子 |
| 16 | 金 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 豆腐の煮物 ブロッコリー旨煮 農家のスープ | お菓子 |
| 17 | 土 | | | | | | |
| 19 | 月 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 白身魚と野菜のあんかけ きゅうり旨煮 けんちん汁 | お菓子 |
| 20 | 火 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | そぼろ煮 キャベツ煮びたし 白菜のスープ | お菓子 |
| 21 | 水 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 煮魚 野菜煮 ワンタンスープ | お菓子 |
| 22 | 木 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | じぶ煮 ほうれん草の旨煮 シチュー | お菓子 |
| 23 | 金 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 肉じゃが きゅうりの煮物 キャベツのスープ | お菓子 |
| 24 | 土 | | | | | | |
| 26 | 月 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 煮魚 ほうれん草煮びたし 煮込みうどん | お菓子 |
| 27 | 火 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 魚の煮物 小松菜煮びたし 大根のみそ汁 | お菓子 |
| 28 | 水 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | ささみの煮物 キャベツ煮びたし 玉ねぎのスープ | お菓子 |
| 29 | 木 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 肉だんご きゅうりあんかけ ほうれん草のスープ | お菓子 |
| 30 | 金 | お菓子 | つぶし粥 | 7倍粥 | 全粥 | 煮込みハンバーグ 粉ふきいも 白菜のみそ汁 | お菓子 |
| 31 | 土 | | | | | | |

※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。

離乳が進み、1日3回食になってくると、離乳食づくりも大変です。そこで、おすすめしたいのが「**取り分け離乳食**」です。

取り分け離乳食は、

- ・大人と同じ食材が使えて無駄がない
 - ・大人の食事と一緒に調理できるので時間の節約になる
- などメリットがたくさん。家族みんなで食卓を囲む時間も増えるかもしれませんね。



取り分け離乳食のポイント

- ①赤ちゃんが食べられる食材を使う
月齢に応じて食べやすい食材を使いましょう
- ②大人用の味付け前に取り分ける
うす味に仕上げるために大人の味付け前に取り分けましょう
- ③かたさや大きさを工夫する
取り分けた食材はさらに加熱してやわらかくしましょう。

家族の食事を見直してみよう!

取り分け離乳食は家族の食事が基になるので、ご家庭の食事が濃い味付けだったり、脂肪分が多かったり、バランスが欠けていたりすると、子どもの食事バランスを欠くこととなります。

また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えます。

お子さんの離乳期を家族の食生活改善のチャンスと考え、食事内容を見直してみるのもいいですね。