

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼			食	午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食 (かみかみ期・ぱくぱく期)	
			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	土						
3	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 小松菜のみそ汁	お菓子
4	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 かぼちゃのみそ汁	お菓子
5	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子 キャベツの煮びたし 旬の野菜スープ	お菓子
6	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 ブロッコリーのおかか和え キャベツのスープ	お菓子
7	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ツナ煮 キャベツときゅうりの煮びたし にゅうめん	お菓子
8	土						
10	月	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 野菜スープ	お菓子
11	火					(祝) 山の日	
12	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥		お菓子
13	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥		お菓子
14	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥		お菓子
15	土						
17	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草煮 ポテトスープ	お菓子
18	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 粉ふきいも 春雨スープ	お菓子
19	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 キャベツ煮 じゃがいものみそ汁	お菓子
20	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご きゅうりの旨煮 スープ	お菓子
21	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 白菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	お菓子
22	土						
24	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 キャベツときゅうりの旨煮 なすのみそ汁	お菓子
25	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 豆腐のスープ	お菓子
26	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 小松菜のおひたし 玉ねぎのスープ	お菓子
27	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 ブロッコリー煮 うどん汁	お菓子
28	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆茄子 マッシュポテト ワンタンスープ	お菓子
29	土						
31	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 キャベツときゅうりの旨煮 夏野菜みそ汁	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。



離乳食のすすめ方 ~生後12~18ヶ月頃

【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

赤ちゃんの水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えすぎには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースは糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲まないようにしましょう。

