



6月離乳食だより

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(後期・完了期)	
			初期	中期	後期		
2	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とじゃがいもの煮物 きゅうりのあんかけ 豆乳みそ汁	果物
3	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とキャベツ煮 パナナ うどん汁	果物
4	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうりの煮物 野菜のみそ汁	果物
5	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん オレンジ わかめスープ	果物
6	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物 ほうれん草とシーチキン煮 ワンタンスープ	果物
7	土						
9	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とブロッコリー煮 ゴールドキウイ かぼちゃのみそ汁	果物
10	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉とにんじんの煮物 キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁	果物
11	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のあんかけ 粉ふきいも コロコロ野菜のスープ	果物
12	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいもとチキンのトマト煮 キャベツの煮びたし オレンジ	果物
13	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうり煮物 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	果物
14	土						
16	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭の塩焼き 野菜煮 豆腐のスープ	果物
17	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 ミントマト きのことスープ	果物
18	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー たまねぎのみそ汁	果物
19	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 ほうれん草の煮びたし じゃがいものみそ汁	果物
20	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のあんかけ ほうれん草煮 ポテトスープ	果物
21	土						
23	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	新じゃがのそばろ煮 春雨スープ	果物
24	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうりのあんかけ オレンジ	果物
25	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりのあんかけ けんちん汁	果物
26	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜のそばろ煮 きゅうりのうま煮	果物
27	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツのあんかけ 大根のみそ汁	果物
28	土						
30	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ きゅうりのうま煮 大根のみそ汁	果物

※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7、8ヶ月頃～



【食べ方の目安】

- ★1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- ★食品の種類を増やしていきましょう。

【固さや大きさの目安】

- ★舌でつぶせる豆腐くらい
の固さ。
- ★3～5mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★「主食」「副菜」「主菜」のそろった献立
になるようにしましょう。
- ★味付けはほんの風味づけ程度に。

赤ちゃんにおやつは必要なの？

「おやつ」は赤ちゃんが喜ぶのでついあげてしまいがち。確かに、「おやつ」が楽しみというのは赤ちゃんも大人も同じですね。でも、赤ちゃんは1才すぎまで栄養的にほとんどおやつは必要ありません。離乳完了までは離乳食そのものが大切です。また、1才をすぎても「おやつ」を食べるにしても、大人のような楽しみだけのものではありません。3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う重要なものです。おにぎり、ふかしもち、果物、乳製品などがおすすめです。