令和7年度

7月 離乳食だより

黒部市市民福祉部こども支援課

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		
1	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ かぼちゃマッシュ 大根のみそ汁	果物
2	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ キャベツのみそ汁	果物
3	木	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	果物
4	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とシーチキン煮 バナナ	果物
5	土						
7	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ミニトマト にゅうめん	果物
8	火	果物	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	果物
9	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	そぼろ煮 じゃがいものみそ汁	果物
10	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と豆腐の煮物 納豆和え	果物
11	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりとブロッコリー煮	果物
12	土						
14	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜のトマト煮 キャベツの煮びたし 旬の野菜スープ	果物
15	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー煮 ワンタンスープ	果物
16	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草のおひたし バナナ	果物
17	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうりの煮物 じゃがいもの塩煮 煮込冷麦	果物
18	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚　きゅうりとみかんの和え物　なすのみそ汁	果物
19	土						
21	祝					海の日	
22	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚のトマト煮　豆腐のスープ	果物
23	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚　キャベツときゅうりのおかか和え　うどん汁	果物
24	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の旨煮 マカロニ煮 豆腐のみそ汁	果物
25	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮　きゅうりの旨煮　小松菜のみそ汁	果物
26	土						
28	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 ポテトスープ	果物
29	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの塩煮 バナナ	果物
30	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツの煮びたし もやしのみそ汁	果物
31	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	なすのそぼろ煮 トマト きゅうりの旨煮	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。
★5～8㎜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と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