



| 日  | 曜日 | 午前のおやつ<br>(完了期) | 昼 食  |     |    |                                | 午後のおやつ<br>(完了期) |
|----|----|-----------------|------|-----|----|--------------------------------|-----------------|
|    |    |                 | 主 食  |     |    | 副 食<br>(後 期・完了期のみ)             |                 |
|    |    |                 | 初期   | 中期  | 後期 |                                |                 |
| 1  | 月  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 鮭の塩焼き ツナと野菜のサラダ ジャがいものみそ汁      | 果物              |
| 2  | 火  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 バナナ 豆腐のみそ汁                  | 果物              |
| 3  | 水  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | ピザ風豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし もやしのみそ汁  | 果物              |
| 4  | 木  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 ブロッコリー煮 かぼちゃのみそ汁            | 果物              |
| 5  | 金  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 白身魚の野菜あんかけ きゅうりの旨煮 オクラのみそ汁     | 果物              |
| 6  | 土  |                 |      |     |    |                                |                 |
| 8  | 月  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 ジャがいも煮 豚肉と人参のスープ            | 果物              |
| 9  | 火  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 鶏肉の旨煮 キャベツの旨煮 豚汁               | 果物              |
| 10 | 水  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 野菜の旨煮 ポテトスープ                | 果物              |
| ⑪  | 木  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 白身魚の野菜あんかけ きゅうりの旨煮             | 果物              |
| 12 | 金  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 おひたし 大根のみそ汁                 | 果物              |
| 13 | 土  |                 |      |     |    |                                |                 |
| 15 | 祝  |                 |      |     |    | 敬老の日                           |                 |
| 16 | 火  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 ジャがいも煮 玉ねぎのみそ汁              | 果物              |
| 17 | 水  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 きゅうりの旨煮 野菜のみそ汁              | 果物              |
| 18 | 木  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | ビーフンの炒め煮 ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 | 果物              |
| 19 | 金  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー 野菜のみそ汁          | 果物              |
| 20 | 土  |                 |      |     |    |                                |                 |
| 22 | 月  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 うどん汁           | 果物              |
| 23 | 祝  |                 |      |     |    | 秋分の日                           |                 |
| 24 | 水  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | スパゲッティミートソース バナナ キャベツと豆乳のスープ   | 果物              |
| 25 | 木  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 鮭の塩焼き バナナ ジャがいものみそ汁            | 果物              |
| ②⑥ | 金  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 豆腐のみそ汁         | 果物              |
| 27 | 土  |                 |      |     |    |                                |                 |
| 29 | 月  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | 魚の野菜あんかけ キャベツの煮びたし 玉ねぎのみそ汁     | 果物              |
| 30 | 火  | 果物              | つぶし粥 | 7部粥 | 全粥 | じゃがいも煮 煮びたし もやしのみそ汁            | 果物              |

※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）分を目安

水 500ml  
昆布 6cm角ぐらい  
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ろ。
- （ふたはしない）煮立つ直前に取り出す。
- 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レトルト、液体ミルク等がおすすめです。普段からどれも食べ慣れておくとう安心です。