

3月離乳食だより

令和7年度



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		
2	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ キャベツの旨煮 春雨のスープ	果物
3	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりのあんかけ バナナ 豆腐のみそ汁	果物
4	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 豆腐のみそ汁	果物
5	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 パイン缶 野菜のみそ汁	果物
6	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐とブロッコリーの煮物 おひたし 玉ねぎのみそ汁	果物
7	土						
9	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリーサラダ じゃがいものみそ汁	果物
10	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	果物
11	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ミートスパゲッティ煮 きゅうりの旨煮 ポトフ風スープ	果物
12	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草の煮びたし バナナ	果物
13	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐とブロッコリーの煮物 いちご キャベツのみそ汁	果物
14	土						
16	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草とツナの和え物 野菜のみそ汁	果物
17	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりのあんかけ 大根のみそ汁	果物
18	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とブロッコリーのあんかけ キャベツの旨煮 豆腐のみそ汁	果物
19	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 オレンジ 大根のみそ汁	果物
20	祝					(祝) 春分の日	果物
21	土						
23	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐煮 きゅうりの旨煮 キャベツのみそ汁	果物
24	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 豚汁	果物
25	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮込みハンバーグ マッシュポテト ほうれん草の豆乳みそ汁	果物
26	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ パイン缶 玉ねぎのみそ汁	果物
27	金	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 豆乳みそ汁	果物
28	土						
30	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー 白菜のみそ汁	果物
31	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 野菜のみそ汁	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。



授乳の目安

離乳食を始めたら、母乳やミルクと離乳食のバランスをどうしたらよいか分からなくなることがありませんか。

基本的には、離乳食を食べる時間に母乳やミルクを飲む時は、離乳食の後にあげるようにします。それ以外のときの与え方に一応の目安はありますが、お子さんの離乳食の進み具合や、健康状態などに合わせてあげましょう。

生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
離乳食の後に与える他に、			
母乳、ミルクともに授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに	【母乳】 授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに 【育児用ミルク】 授乳のリズムに沿って1日3回程度	【母乳】 授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに 【育児用ミルク】 授乳のリズムに沿って1日2回程度	1人1人の子どもの離乳の進行および完了の状況に応じて与える

3回食の頃になると、栄養の半分以上は離乳食からとるため、離乳食の後に母乳やミルクを飲まない赤ちゃんもでてきます。それとは逆に母乳やミルクを頻りに飲んでいる赤ちゃんは、授乳の間隔が短すぎて空腹と満腹のリズムができていないことが多く、離乳食をあまり食べてくれないこともあるでしょう。お子さんが、「離乳食をあまり食べてくれない」と思ったら、授乳の間隔を見直してみるのもいいですよ。



フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。離乳食が順調に進んでいる場合は、9か月になったからといって母乳や育児用ミルクからフォローアップミルクに切り替える必要はありません。もし、離乳食が順調に進まず鉄の不足が心配な時は、フォローアップミルクを使うことを選択肢の一つに入れてもよ