

令和8年度



5月 離乳食だより

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	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 塩じゃが いちご 農家のスープ	果物
2	土						
4	祝					みどりの日	
5	祝					こどもの日	
6	祝					振替休日	
7	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリーサラダ 野菜のみそ汁	果物
8	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 ブロッコリー 小松菜のみそ汁	果物
9	土						
11	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりのあんかけ かぼちゃのみそ汁	果物
12	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ きゅうりの煮物 厚揚げのみそ汁	果物
13	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティナポリタン風 きゅうりの煮物 野菜のみそ汁	果物
⑭	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃがいもの煮物 ブロッコリー ミニトマト	果物
15	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりとにんじんの煮物 野菜のみそ汁	果物
16	土						
18	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 ミニトマト 玉ねぎのみそ汁	果物
19	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの煮物 ほうれん草のみそ汁	果物
20	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉煮 アスパラ煮 たまねぎのみそ汁	果物
21	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ビザ風豆腐バーグ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	果物
22	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりとみかんの和え物 けんちん汁	果物
23	土						
25	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と小松菜の煮物 キャベツときゅうり煮びたし かぼちゃのみそ汁	果物
26	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐煮 きゅうりとみかんの和え物 豚汁	果物
27	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 アスパラとキャベツ煮 ワンタンスープ	果物
⑳	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐とブロッコリー煮 ミニトマト すまし汁	果物
29	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 玉ねぎのみそ汁	果物
30	土						

※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できるように心がけています。

離乳食とお口の関係 ～赤ちゃんの食べている様子を見てみましょう～

離乳食を進める時は、月齢ばかりを追いかけるのではなく、赤ちゃんの口の動きを見てあげましょう。唇の動きや、舌の使い方は離乳食の「硬さ」や「大きさ」を決めるポイントになります。下記のような段階を経て上手に食べられるようになります。

生後5、6か月頃



舌の前後運動

唇を閉じて飲み込むことができる

生後7、8か月頃



舌の上下運動

舌と上あごで押しつぶすことができる

生後9～11か月頃



舌の左右運動

上下のきふときき歯ですることができる

生後12～18か月頃



食べ方の完成へ