



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		
1	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜煮 切干大根のみそ汁	果物
2	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 塩じゃが 野菜のみそ汁	果物
3	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜のそぼろ煮 ブロッコリー オレンジ たまねぎのみそ汁	果物
4	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ツナとほうれん草煮 豚汁	果物
5	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 ミニトマト かぼちゃのみそ汁	果物
6	土						
8	月	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 厚揚げのみそ汁	果物
9	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうり煮 パナナ 大根のみそ汁	果物
10	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん オレンジ 豆腐のスープ	果物
11	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とじゃがいものトマト煮 ブロッコリー煮 ゴールドキウイ	果物
12	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 ワンタンスープ	果物
13	土						
15	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のあんかけ ブロッコリー 野菜のみそ汁	果物
16	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物 きゅうりと人参煮 パナナ 小松菜のみそ汁	果物
17	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	果物
18	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツのおかか和え うどん汁	果物
19	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	そぼろ煮 きゅうりの旨煮 オレンジ じゃがいものみそ汁	果物
20	土						
22	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草煮 けんちん汁	果物
23	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	新じゃがのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	果物
24	水	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	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 パナナ 大根のみそ汁	果物
26	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 塩じゃがいも	果物
27	土						
29	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 たまねぎのみそ汁	果物
30	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ きゅうりのうま煮 ミニトマト キャベツのみそ汁	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才をすぎてから「おやつ」を食べるにしても、大人のようなお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、おかしいち、果物、乳製品などがおすすめです。