

7月 離乳食だより

令和8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		
1	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 かぼちゃのみそ汁	果物
2	木	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 キャベツのみそ汁	果物
3	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツとしらすの煮びたし 旬の野菜スープ	果物
4	土						
6	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 バナナ 大根のみそ汁	果物
7	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びたし にゅうめん	果物
8	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 キャベツのゆかり和え 春雨スープ	果物
9	木	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 じゃがいものみそ汁	果物
10	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
11	土						
13	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	そぼろ煮 ブロッコリー たまねぎのみそ汁	果物
14	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びたし じゃがいものみそ汁	果物
15	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 納豆和え オレンジ たまねぎのみそ汁	果物
16	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐とそぼろ煮 キャベツときゅうりの旨煮 野菜のみそ汁	果物
17	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ キャベツときゅうりの煮びたし 小松菜のみそ汁	果物
18	土						
20	祝						
21	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮びたし ワンタンスープ	果物
22	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	果物
23	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 塩じゃが なすのみそ汁	果物
24	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の旨煮 ミニトマト たまねぎのみそ汁	果物
25	土						
27	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚ときゅうりの煮物 ブロッコリーのおかか和え 煮込冷麦	果物
28	火	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 にんじんのみそ汁	果物
㊸	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー にんじんのみそ汁	果物
30	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの煮びたし うどん汁	果物
㊹	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ 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。
- ★5～8mm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ので、また、離乳食は水分が多くうす味で、つぶしたり刻んだり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食べ残したものは、冷蔵保存せず廃棄しましょう。