

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 の み)	
			初期	中期	後期		
1	土						
3	月	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 玉ねぎのみそ汁	果物
4	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 かぼちゃのみそ汁	果物
5	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の煮物 切干大根ときゅうりの旨煮 じゃがいものみそ汁	果物
6	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 ブロッコリー キャベツのみそ汁	果物
7	金	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	土						
10	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ きゅうりの旨煮 野菜スープ	果物
11	祝					山の日	
12	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	果物
13	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ときゅうりの旨煮 バナナ にゅうめん	果物
14	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜煮 キャベツのおかか和え トマト	果物
15	土						
17	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 切干大根とほうれん草の旨煮 じゃがいものみそ汁	果物
18	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ スパゲッティ煮 小松菜のみそ汁	果物
19	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜のあんかけ オレンジ 旬の野菜スープ	果物
20	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 バナナ 厚揚げのみそ汁	果物
21	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の野菜あんかけ きゅうりの旨煮	果物
22	土						
24	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリーのおかか和え うどん汁	果物
25	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆豆腐 トマト ワンタンスープ	果物
26	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 野菜スープ	果物
27	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	果物
28	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 なすのみそ汁	果物
29	土						
31	月	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 夏野菜みそ汁	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12～18ヶ月頃

【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉 だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

赤ちゃんの水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えずには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースは糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲まないようにしましょう。

