

9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 ・ 完了期のみ)	
			初期	中期	後期		
1	火	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	ピザ風豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	果物
2	水	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 バナナ	果物
3	木	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え コロコロ野菜スープ	果物
4	金	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 ツナサラダ 豆乳のみそ汁	果物
5	土						
7	月	果物	つぶし粥	6部粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮びたし じゃがいものみそ汁	果物
8	火	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー オレンジ ほうれん草のみそ汁	果物
9	水	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 豚汁	果物
⑩	木	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ キャベツときゅうりの旨煮	果物
11	金	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 ツナサラダ 野菜のみそ汁	果物
12	土						
14	月	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 キャベツの旨煮 白菜のみそ汁	果物
15	火	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 コロコロサラダ 大根のみそ汁	果物
16	水	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	じゃがいも煮 煮びたし 大根のみそ汁	果物
17	木	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 おひたし じゃがいものみそ汁	果物
18	金	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 ほうれん草のおひたし オレンジ かぼちゃのみそ汁	果物
19	土						
21	祝					敬老の日	
22	祝					国民の休日	
23	祝					秋分の日	
24	木	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	スパゲッティミートソース ブロッコリー キャベツと豆乳のスープ	果物
25	金	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 かぼちゃサラダ オレンジ ほうれん草のみそ汁	果物
26	土						
28	月	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 納豆和え うどん汁	果物
⑳	火	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 豆腐のみそ汁	果物
30	水	果物	つぶし粥	7 部粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 ミニトマト 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ができるように心がけています。

少量の調味料は味のアクセント ～離乳食の味付け、どうしていますか～

今年の夏も暑い日が続いていましたね。大人も子どもも暑さのせいで食欲が落ちていませんか？
離乳期には新鮮な食材を使い、だし汁などを使って素材のもつ本来の味で味覚を育てていきたいですね。でも、お子さんの食欲が落ちたり、離乳食を食べたがらない時には少量の調味料を加えることで、食事が進むこともあります。下記を参考に、調味料を上手に使って食欲を促してあげましょう！

生後5、6か月頃

基本的に調味料は使用しない。素材の味を十分に味わいましょう。

7、8か月頃

ごく少量の塩、しょうゆ、みそなどを使用できる。ほんの風味づけ程度に。

9～11か月頃

少量のケチャップやマヨネーズなどを使用できる。油やバターの使用も少量なら可。味付けは大人の半分以下に。

「だし」をとってみましょう

離乳食を薄味でおいしく食べるには「だし汁」は欠かせないものです。市販のインスタントだしには塩分や化学調味料が含まれていることも多いので、手作りしてみましょう。

【基本の一番だし（混合だし）のとり方】

約2カップ（400ml）分を目安

水 500ml
昆布 6cm角ぐらい
かつお節 10g

①昆布はうまみがよく出るように、はさみで切り込みを入れ、水に30分くらいつけてから弱火にかける。

（ふたはしない）煮立直前に取り出す。

②沸騰したらかつお節を加え、ひと煮たちしたら火を止め、かつお節が沈むまでそのままおき、万能こし器やペーパータオルでこす。

9月1日防災の



離乳食・ミルク

災害時の赤ちゃんの栄養確保のために、そのまま食べられるビン詰やレトルト、液体ミルク等がおすすめです。普段からどれも食べ慣れておくとう安心です。