

日付	初期(ごっくん期) 5~6か月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	おやつ 中期 後期
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の硬さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 (土)	白粥 人参のスープ ブロッコリーの煮物	白粥 おふスープ 鶏肉とブロッコリーの煮物	白粥 おふスープ 鶏肉とブロッコリーの煮物	麦茶 乳児用菓子
3 (月)	白粥 白菜のスープ 人参の柔らか煮	白粥 白菜の味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	白粥 白菜の味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
4 (火)	白粥 大根のスープ ほうれん草の煮物	白粥 大根のスープ 白身魚と野菜の煮物 果物	白粥 大根のスープ 白身魚と野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
5 (水)	白粥 ほうれん草のスープ さつまいもの煮物	白粥 ほうれん草のスープ 鶏肉とさつまいもの煮物 果物	白粥 ほうれん草のスープ 鶏肉とさつまいもの煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
6 (木)	白粥 じゃが芋のスープ 野菜のくたくた煮	白粥 じゃが芋の味噌汁 すき焼き風煮 果物	白粥 じゃが芋の味噌汁 すき焼き風煮 果物	麦茶 乳児用菓子
7 (金)	白粥 きゅうりのスープ 根菜のうま煮	白粥 きゅうりのスープ 鶏肉と野菜のうま煮 果物	白粥 きゅうりのスープ 鶏肉と野菜のうま煮 果物	麦茶 乳児用菓子
8 (土)	白粥 玉ねぎのスープ 根菜のトロトロ煮	白粥 オニオンスープ ポトフ風煮	白粥 オニオンスープ ポトフ風煮	麦茶 乳児用菓子
10 (月)	白粥 青菜のスープ 人参と玉ねぎのトロトロ煮	白粥 青菜のスープ 肉豆腐 果物	白粥 青菜のスープ 肉豆腐 果物	麦茶 乳児用菓子
11 (火)	白粥 キャベツのスープ 青菜の柔らか煮	白粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と青菜の煮物 果物	白粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と青菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
12 (水)	白粥 トマトのスープ じゃが芋の煮物	白粥 トマトのスープ ツナと根菜のくたくた煮 果物	白粥 トマトのスープ ツナと根菜のくたくた煮 果物	麦茶 乳児用菓子
13 (木)	白粥 オニオンスープ 三色野菜の煮物	白粥 オニオンスープ 鶏肉と三色野菜の煮物 果物	白粥 オニオンスープ 鶏肉と三色野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
14 (金)	白粥 キャベツのスープ 野菜のトロトロ煮	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜の含め煮 果物	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜の含め煮 果物	麦茶 乳児用菓子
15 (土)	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のうま煮	白粥 おふスープ 鶏肉とほうれん草のうま煮	白粥 おふスープ 鶏肉とほうれん草のうま煮	麦茶 乳児用菓子
17 (月)	白粥 キャベツのスープ 彩り野菜のペースト	白粥 キャベツのスープ 鶏肉と彩り野菜の煮物 果物	白粥 キャベツのスープ 鶏肉と彩り野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
18 (火)	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のくたくた煮	白粥 オニオンスープ ツナと野菜の柔らか煮 果物	白粥 オニオンスープ しらすと野菜の柔らか煮 果物	麦茶 乳児用菓子
19 (水)	白粥 青菜のスープ キャベツの煮浸し	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	麦茶 乳児用菓子
20 (木)	白粥 じゃが芋のスープ さつまいもの甘煮	白粥 じゃが芋の味噌汁 白身魚とキャベツのトロトロ煮 果物	白粥 じゃが芋の味噌汁 白身魚とキャベツのトロトロ煮 果物	麦茶 乳児用菓子

日付	初期(ごっくん期) 5~6か月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	おやつ 中期 後期
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の硬さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
21 (金)	白粥 きゅうりのスープ じゃが芋の煮びたし	白粥 きゅうりのすまし汁 鶏肉と白菜の煮物 果物	白粥 きゅうりのすまし汁 鶏肉と白菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
22 (土)	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のだし煮	白粥 玉ねぎのスープ 鶏肉といんげんの煮物	白粥 玉ねぎのスープ 鶏肉といんげんの煮物	麦茶 乳児用菓子
24 (月)	白粥 もやしのスープ 野菜のさっぱり煮	白粥 大根の味噌汁 鶏肉と彩野菜の煮物 果物	白粥 大根の味噌汁 鶏肉と彩野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
25 (火)	白粥 キャベツのスープ 人参のトロトロ煮	白粥 おふの味噌汁 鮭と野菜の煮物 果物	白粥 おふの味噌汁 鮭と野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
26 (水)	白粥 人参のスープ キャベツのうま煮	白粥 人参のスープ 鶏肉のみぞれ煮 果物	白粥 人参のスープ 鶏肉のみぞれ煮 果物	麦茶 乳児用菓子
27 (木)	白粥 大根のスープ 野菜のくたくた煮	白粥 大根の味噌汁 鶏肉と野菜のくたくた煮 果物	白粥 大根の味噌汁 鶏肉と野菜のくたくた煮 果物	麦茶 乳児用菓子
28 (金)	白粥 キャベツのスープ 野菜の柔らか煮	白粥 キャベツのスープ 鶏肉の野菜あんかけ 果物	白粥 キャベツのスープ 鶏肉の野菜あんかけ 果物	麦茶 乳児用菓子
29 (土)	白粥 ブロッコリーのスープ 野菜のトロトロ煮	白粥 キャベツのスープ 鶏肉とブロッコリーの柔らか煮	白粥 キャベツのスープ 鶏肉とブロッコリーの柔らか煮	麦茶 乳児用菓子

\* 12~18ヶ月の食事は後期の食材の形状・固さを調整し提供します。

離乳食だより

赤ちゃんの水分補給について



毎日ジメジメと蒸し暑い日が続くこの時期は、汗をかく量も増える為、水分補給をこまめに行いましょう。  
生後5~6ヶ月頃までは母乳やミルクだけで1日に必要な水分をとる事ができると言われていますが、たくさん汗をかいた時には、母乳やミルクの邪魔にならない程度（母乳やミルクを飲む量が減らない程度）に白湯や麦茶で水分補給をする事も効果的です。赤ちゃんだけでなく、ご自身の水分補給も忘れないくださいね。

水分補給をする際の注意点

- 赤ちゃんは体温調節機能が未発達なので、適温ではないミルクを与えると胃腸に負担がかかります。暑い日でも、冷蔵庫などでミルクを冷やすことは避けましょう。
- ベビー用イオン飲料は、糖分・塩分が含まれるため、通常の水分補給には向きません。発熱した時、下痢・嘔吐の症状がある時など、脱水が気になる時に使用しましょう。

