

| 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<br>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<br>(土)  | 白粥<br>人参のスープ<br>ブロッコリーの煮物      | 白粥<br>おふスープ<br>鶏肉とブロッコリーの煮物           | 白粥<br>おふスープ<br>鶏肉とブロッコリーの煮物           | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 3<br>(月)  | 白粥<br>白菜のスープ<br>人参の柔らか煮        | 白粥<br>白菜の味噌汁<br>鶏肉と根菜の煮物<br>果物        | 白粥<br>白菜の味噌汁<br>鶏肉と根菜の煮物<br>果物        | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 4<br>(火)  | 白粥<br>大根のスープ<br>ほうれん草の煮物       | 白粥<br>大根のスープ<br>ツナと野菜の煮物<br>果物        | 白粥<br>大根のスープ<br>ツナと野菜の煮物<br>果物        | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 5<br>(水)  | 白粥<br>ほうれん草のスープ<br>さつまいもの煮物    | 白粥<br>ほうれん草のスープ<br>鶏肉とさつまいもの煮物<br>果物  | 白粥<br>ほうれん草のスープ<br>鶏肉とさつまいもの煮物<br>果物  | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 6<br>(木)  | 白粥<br>じゃが芋のスープ<br>野菜のくたくた煮     | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>すき焼き風煮<br>果物        | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>すき焼き風煮<br>果物        | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 7<br>(金)  | 白粥<br>きゅうりのスープ<br>根菜のうま煮       | 白粥<br>きゅうりのスープ<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>果物     | 白粥<br>きゅうりのスープ<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>果物     | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 8<br>(土)  | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>根菜のトロトロ煮      | 白粥<br>オニオンスープ<br>ポトフ風煮                | 白粥<br>オニオンスープ<br>ポトフ風煮                | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 10<br>(月) | 白粥<br>じゃが芋のスープ<br>人参と玉ねぎのトロトロ煮 | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>肉豆腐<br>果物           | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>肉豆腐<br>果物           | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 11<br>(火) | 白粥<br>キャベツのスープ<br>青菜の柔らか煮      | 白粥<br>キャベツの味噌汁<br>鶏肉と青菜の煮物<br>果物      | 白粥<br>キャベツの味噌汁<br>鶏肉と青菜の煮物<br>果物      | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 12<br>(水) | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>じゃが芋の煮物       | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>ツナと根菜のくたくた煮<br>果物    | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>ツナと根菜のくたくた煮<br>果物    | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 13<br>(木) | 白粥<br>人参のスープ<br>三色野菜の煮物        | 白粥<br>人参のスープ<br>鶏肉と三色野菜の煮物<br>果物      | 白粥<br>人参のスープ<br>鶏肉と三色野菜の煮物<br>果物      | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 14<br>(金) | 白粥<br>じゃが芋のスープ<br>野菜のトロトロ煮     | 白粥<br>ポテトスープ<br>鶏肉と野菜の含め煮<br>果物       | 白粥<br>ポテトスープ<br>鶏肉と野菜の含め煮<br>果物       | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 15<br>(土) | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>野菜のうま煮        | 白粥<br>おふスープ<br>鶏肉とほうれん草のうま煮           | 白粥<br>おふスープ<br>鶏肉とほうれん草のうま煮           | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 17<br>(月) | 白粥<br>大根のスープ<br>キャベツの煮びたし      | 白粥<br>もやしのスープ<br>取りにkyと野菜のさっぱり煮<br>果物 | 白粥<br>もやしのスープ<br>取りにkyと野菜のさっぱり煮<br>果物 | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 18<br>(火) | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>根菜のくたくた煮      | 白粥<br>オニオンスープ<br>ツナと野菜の柔らか煮<br>果物     | 白粥<br>オニオンスープ<br>ツナと野菜の柔らか煮<br>果物     | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 19<br>(水) | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>さつまいもの甘煮     | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>鶏とキャベツのトロトロ煮<br>果物  | 白粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>鶏とキャベツのトロトロ煮<br>果物  | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 20<br>(木) | 白粥<br>キャベツのスープ<br>かぼちゃのトロトロ煮   | 白粥<br>キャベツのスープ<br>鶏肉とかぼちゃの煮物          | 白粥<br>キャベツのスープ<br>鶏肉とかぼちゃの煮物          | 麦茶<br>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<br>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<br>(金) | 白粥<br>きゅうりのスープ<br>じゃが芋の煮びたし  | 白粥<br>きゅうりのすまし汁<br>鶏肉と白菜の煮物<br>果物 | 白粥<br>きゅうりのすまし汁<br>鶏肉と白菜の煮物<br>果物 | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 22<br>(土) | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>野菜のだし煮      | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>鶏肉といんげんの煮物       | 白粥<br>玉ねぎのスープ<br>鶏肉といんげんの煮物       | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 24<br>(月) | 白粥<br>もやしのスープ<br>野菜のさっぱり煮    | 白粥<br>大根の味噌汁<br>鶏肉と彩野菜の煮物<br>果物   | 白粥<br>大根の味噌汁<br>鶏肉と彩野菜の煮物<br>果物   | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 25<br>(火) | 白粥<br>キャベツのスープ<br>人参のトロトロ煮   | 白粥<br>おふの味噌汁<br>鮭と野菜の煮物<br>果物     | 白粥<br>おふの味噌汁<br>鮭と野菜の煮物<br>果物     | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 26<br>(水) | 白粥<br>人参のスープ<br>キャベツのうま煮     | 白粥<br>人参のスープ<br>鶏肉のみぞれ煮<br>果物     | 白粥<br>人参のスープ<br>鶏肉のみぞれ煮<br>果物     | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 27<br>(木) | 白粥<br>大根のスープ<br>野菜のくたくた煮     | 白粥<br>大根の味噌汁<br>鶏肉と野菜のくたくた煮<br>果物 | 白粥<br>大根の味噌汁<br>鶏肉と野菜のくたくた煮<br>果物 | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 28<br>(金) | 白粥<br>キャベツのスープ<br>根菜の柔らか煮    | 白粥<br>キャベツのスープ<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>果物 | 白粥<br>キャベツのスープ<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>果物 | 麦茶<br>乳児用菓子  |
| 29<br>(土) | 白粥<br>ブロッコリーのスープ<br>野菜のトロトロ煮 | 白粥<br>キャベツのスープ<br>鶏肉とブロッコリーの柔らか煮  | 白粥<br>キャベツのスープ<br>鶏肉とブロッコリーの柔らか煮  | 麦茶<br>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でください。

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。

