

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 (月)	白米 トマトのスープ キャベツの煮びたし	白粥 トマトスープ ツナのさっぱり煮 果物	白粥 トマトスープ ツナのさっぱり煮 果物	麦茶 乳児用菓子
2 (火)	白米 じゃが芋のスープ 根菜のうま煮	白粥 おふの味噌汁 肉じゃが 果物	白粥 おふの味噌汁 肉じゃが 果物	麦茶 乳児用菓子
3 (水)	白米 キャベツのスープ 人参の柔らか煮	白粥 豆腐の味噌汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 果物	白粥 豆腐の味噌汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
4 (木)	白米 大根のスープ 二色野菜のトロトロ煮	白粥 大根のスープ 白身魚とほうれん草の煮物 果物	白粥 大根のスープ 白身魚とほうれん草の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
5 (金)	白米 玉ねぎのスープ 野菜の柔らか煮	白米 玉ねぎのスープ 鶏肉と野菜の三色煮 果物	白米 玉ねぎのスープ 鶏肉と野菜の三色煮 果物	麦茶 乳児用菓子
6 (土)	白米 玉ねぎのスープ 根菜のトロトロ煮	白米 オニオンスープ ポトフ風煮	白米 オニオンスープ ポトフ風煮	麦茶 乳児用菓子
8 (月)	白米 青菜のスープ 豆腐と野菜の煮物	白米 じゃが芋のスープ 彩野菜と鶏肉団子のうま煮 果物	白米 じゃが芋のスープ 彩野菜と鶏肉団子のうま煮 果物	麦茶 乳児用菓子
9 (火)	白米 大根のスープ キャベツと人参のペースト	白米 大根の味噌汁 鶏ひき肉とキャベツのくたくた煮 果物	白米 大根の味噌汁 鶏ひき肉とキャベツのくたくた煮 果物	麦茶 乳児用菓子
10 (水)	白米 玉ねぎのスープ トマトのくたくた煮	白米 おふのスープ 鶏肉と豆腐の煮物 果物	白米 おふのスープ 鶏肉と豆腐の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
11 (木)	白米 白菜のスープ 根菜のうま煮	白米 白菜の味噌汁 肉団子の煮物 果物	白米 白菜の味噌汁 肉団子の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
12 (金)	白米 じゃが芋のスープ 大根のだし煮	白米 わかめスープ 野菜のコロコロ煮 果物	白米 わかめスープ 野菜のコロコロ煮 果物	麦茶 乳児用菓子
13 (土)	白米 玉ねぎのスープ 野菜のうま煮	白米 おふスープ 鶏肉とほうれん草の煮物	白米 おふスープ 鶏肉とほうれん草の煮物	
16 (火)	白米 大根のスープ トマトの柔らか煮	白米 大根の味噌汁 鶏肉のトマト煮 果物	白米 大根の味噌汁 鶏肉のトマト煮 果物	麦茶 乳児用菓子
17 (水)	白粥 青菜のスープ 野菜のとろとろ煮	白粥 ほうれん草のスープ 鶏肉とキャベツのとろとろ煮 果物	白粥 ほうれん草のスープ 鶏肉とキャベツのとろとろ煮 果物	麦茶 乳児用菓子
18 (木)	白粥 キャベツのスープ 人参と玉ねぎのくたくた煮	白粥 キャベツの味噌汁 鮭と野菜の煮物 果物	白粥 キャベツの味噌汁 鮭と野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
19 (金)	白粥 きゅうりのスープ 白菜の和風煮	白粥 きゅうりのスープ 八宝菜風煮 果物	白粥 きゅうりのスープ 八宝菜風煮 果物	麦茶 乳児用菓子
20 (土)	白粥 オニオンスープ かぼちゃの煮物	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	

\* 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。

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	
22 (月)	白粥 じゃが芋のスープ 大根のさっぱり煮	白粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と根野菜の煮物 果物	白粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と根野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
23 (火)	白粥 オニオンスープ 人参のペースト	白粥 おふのスープ 鶏肉と野菜の含め煮 果物	白粥 おふのスープ 鶏肉と野菜の含め煮 果物	麦茶 乳児用菓子
24 (水)	白粥 人参のスープ 彩野菜の和風煮	人参粥 豆腐のスープ ツナと野菜の和風煮 果物	人参粥 豆腐のスープ ツナと野菜の和風煮 果物	麦茶 乳児用菓子
25 (木)	白粥 レタスのスープ 夏野菜の柔らか煮	白粥 レタスのスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	白粥 レタスのスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	麦茶 乳児用菓子
26 (金)	白粥 キャベツのスープ 野菜のくたくた煮	白粥 きゅうりスープ 肉団子のあんかけ 果物	白粥 きゅうりスープ 肉団子のあんかけ 果物	麦茶 乳児用菓子
27 (土)	白粥 ブロッコリーのスープ 野菜のとろとろ煮	白粥 おふのスープ 鶏肉とブロッコリーの煮物	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜のくたくた煮	麦茶 乳児用菓子
29 (月)	白粥 ブロッコリーのスープ 野菜のくたくた煮	青のり粥 おふのスープ しらすと野菜のやわらか煮 果物	青のり粥 おふのスープ しらすと野菜のやわらか煮 果物	麦茶 乳児用菓子
30 (火)	白粥 キャベツのスープ 2色野菜のトロトロ煮	白粥 キャベツのスープ 肉豆腐 果物	白粥 キャベツのスープ 肉豆腐 果物	麦茶 乳児用菓子
31 (水)	白粥 人参のスープ ブロッコリーの柔らか煮	白粥 人参のスープ ブロッコリーのやわらか煮 果物	白粥 人参のスープ ブロッコリーのやわらか煮 果物	麦茶 乳児用菓子



離乳食だより

離乳食時期に適している飲み物は・・・??

**おすすめの飲み物**

- 湯冷まし・・・湯冷ましとは、水道水を一度沸騰させて、人肌程度に冷ましたものです。赤ちゃんの胃腸の機能は未発達のため、水道水をそのまま与えるのは避け、一度沸騰させ殺菌し、塩素を抜いてから与えるようにしましょう。
- 麦茶・・・麦茶も与えることができますが、赤ちゃんにとっては味が濃いので、4倍ほどの量の湯冷ましで薄めるようにしましょう。また、衛生面から一度作った麦茶は清潔な容器に入れて冷蔵庫で保管し、当日に作ったものを与えるようにしましょう。

**気をつけた方がよい飲み物**

- イオン飲料・・・カリウムやナトリウムなどの電解質や糖分が含まれており、与えすぎると肥満や虫歯の原因となってしまうこともあります。発熱しているときや下痢・嘔吐などにより脱水を起こしている時などは、医師の指導のもと適量を与えるようにしましょう。
- 果汁・・・糖分を多く含むため、習慣的にとりすぎると肥満や虫歯になる恐れがあることや、果汁でお腹がいっぱいになり離乳食を食べなくなってしまう可能性もあるため、離乳食期にあえて与える必要はありません。
- ミネラルウォーター・・・ミネラルウォーターを与える場合は「軟水」を選びましょう。「硬水」にはミネラルが多く含まれているため、胃腸に負担がかかってしまいます。
- 牛乳・・・牛乳には鉄分の吸収を阻害する作用があるため、飲み物として飲む目安は1歳を過ぎた頃です。お料理に使う時は1歳前からでも大丈夫です。
- 緑茶・烏龍茶・・・麦茶とは異なり、緑茶や烏龍茶にはカフェインが含まれるので、離乳食の時期には与えず3歳頃から少量ずつ薄めて与えて大丈夫です。

